MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

FITNESS COACH INITIAL

2 ANS DE GARANTIE
2 YEARS GUARANTEE

Terraillon®

LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

CE

Notice Fitness Coach.indd 2 26/01/11 16:02:48

FITNESS COACH INITIAL

FR IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION 4

EN TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL 14

NL TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING 24

DE TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG 34

IT BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI 44

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON 54

PT BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES 64

DA TERRAILLON-VÆGT MED MÅLING AF FEDTPROCENT – BRUGSANVISNING 74

SV TERRAILLON FETTMÄTNINGSVÅG – ANVÄNDARHANDBOK 82

NO TERRAILLON-VEKT MED MÅLING AV FETTPROSENT – BRUKSANVISNING 90

FI TERRAILLON-VAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUKSEEN – KÄYTTÖOHJE 98

PL WAGA TERRAILLON DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – INSTRUKCJA OBSŁUGI 106

RU ВЕСЫ TERRAILLON ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ 114

EL ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ TERRAILLON - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ 122

TU TERRAILLON VÜCUT YAĞI TARTISI – KULLANIM KILAVUZU 130

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 3 26/01/11 16:02:48

FR

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

INTRODUCTION

Ce pèse-personne impédancemètre TERRAILLON est conçu et fabriqué dans une usine certifiée ISO 9001 Qualité, ISO14001 Environnement, OHSAS 18001 Systèmes de gestion de la santé et de la sécurité. Ce pèse-personne utilise la méthode de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour calculer la masse graisseuse et la masse hydrique totale.

Veillez à lire soigneusement ce manuel d'instruction et à le conserver à portée de main pour pouvoir vous y référer facilement.

SÉCURITÉ

Veillez à lire cette section avec attention pour vous familiariser avec les caractéristiques et le fonctionnement de l'appareil avant de l'utiliser.

- Les signes d'avertissement et les icônes d'illustration vous permettent d'utiliser ce produit correctement et en toute sécurité, ainsi que de prévenir tout dommage au produit, tout risque et toute blessure que ce soit pour vous-même ou les autres :

⚠ MESURE DE PRÉCAUTION	Indique la manière correcte d'utiliser le produit et de prévenir le risque de dommage et les blessures.
⚠ REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS	Indique une remarque importante que les utilisateurs doivent lire avant d'utiliser le produit.
⚠ UTILISATION ET ENTRETIEN	Indique les situations dans lesquelles un possible dommage peut se produire en conséquence d'une manipulation incorrecte et d'un mauvais entretien.

⚠ MESURE DE PRÉCAUTION

- N'utilisez pas le pèse-personne sur des sujets avec des implants corporels, tels qu'un stimulateur cardiaque, des membres artificiels, des dispositifs contraceptifs, des plaques ou des vis en métal. Il peut causer un dysfonctionnement de ces appareils ou donner un résultat incorrect. En cas de doute, consultez votre médecin.
- Ne démontez pas le pèse-personne car une manipulation incorrecte peut entraîner des blessures.

⚠ REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS

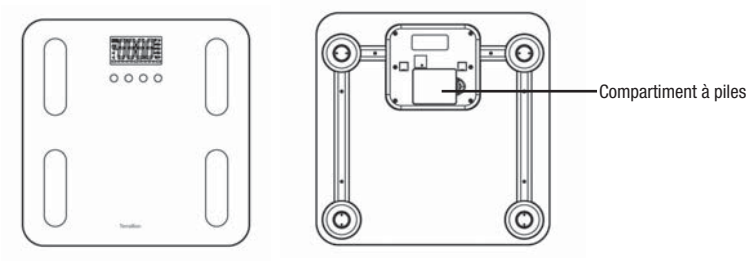
- Veillez à utiliser le type de pile indiqué (voir la section « Insérer la pile »).
- Le mode « Athlète » ne s'applique qu'à partir de 18 ans.
- Les estimations du taux de masse graisseuse varient en fonction de la quantité d'eau dans le corps, et peuvent être influencées par la déshydratation ou l'hyperhydratation causée par des facteurs tels que la consommation d'alcool, la menstruation, la maladie, l'exercice intense, etc.
- Ne pas utiliser sur des femmes enceintes. Le résultat est incorrect.
- Pour les calculs de la masse graisseuse et de la masse hydrique, toujours se peser pieds nus.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé pour la détermination de la masse à des fins de surveillance, de diagnostic ou de traitements médicaux.

FR

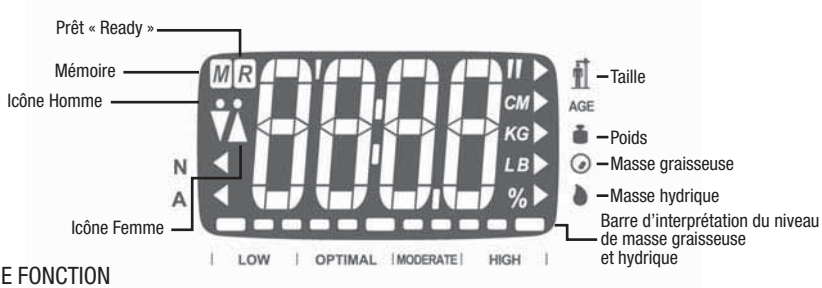
IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

DESCRIPTION DU PRODUIT

VUE AVANT ET ARRIERE



ECRAN LCD

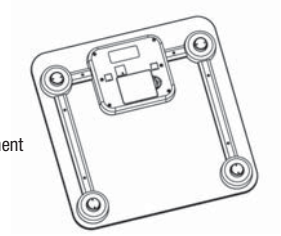


TOUCHES DE FONCTION

⚠ PRÉPARATION AVANT UTILISATION

Insérer les piles

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du pèse-personne. Insérez les piles en respectant les polarités (les polarités sont indiquées à l'intérieur du compartiment à piles). Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser cet appareil pendant une longue période, il est recommandé de retirer les piles avant de le ranger.



⚠ CONSEIL !

Remplacez les piles lorsque Lo s'affiche.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 5 26/01/11 16:02:49

FR

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

DÉMARRAGE

1. Insérez les piles

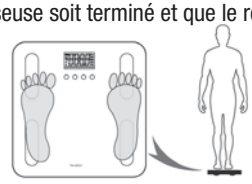
2. Positionnez votre balance
Placez le pèse-personne sur une surface dure et plane.

3. Initialisez le pèse-personne
Appuyez brièvement et fermement sur le plateau du pèse-personne pour l'allumer. L'écran indique 0 , puis s'éteint. Le pèse-personne est prêt à être utilisé.

> ⚠ **ATTENTION !**
>
> L'initialisation du pèse-personne doit être renouvelée quand vous remplacez les piles, ou chaque fois qu'il est déplacé.

FONCTIONNEMENT

La précision des résultats dépend de la manière dont vous vous tenez sur le pèse-personne. Placez les pieds de sorte qu'ils entrent au maximum en contact avec les électrodes en métal du plateau.
Il ne doit y avoir aucun contact entre les jambes (des cuisses aux pieds). Restez sur le pèse-personne jusqu'à ce que le calcul de la masse graisseuse soit terminé et que le résultat s'affiche.



PESAGE UNIQUEMENT

1. Montez sur le pèse-personne et restez immobile pendant le calcul du poids.

2. L'écran affiche votre poids

3. Le pèse-personne s'éteint automatiquement après utilisation.
Attendez au moins10 secondes avant de vous repeser.

> ⚠ **ATTENTION !**
>
> Pour éviter tout incident, ne montez pas sur l'un des coins de la balance

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 6 26/01/11 16:02:49

FR

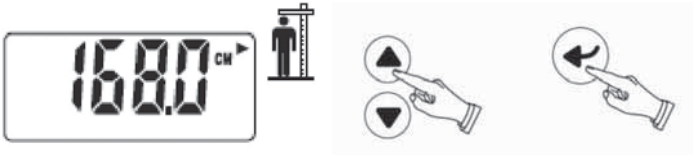
IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

ENREGISTREMENT DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

Entrez les informations personnelles suivantes : taille, âge, genre, mode normal ou athlète ; enregistrez vos paramètres personnels dans l'une des 4 mémoires disponibles.

1. Réglage de la taille

Appuyez sur la touche [ON] pour allumer le pèse-personne. La taille clignote. Appuyez sur les touches [▲] ou [▼] pour entrer votre taille. Appuyez sur [↵] pour confirmer.

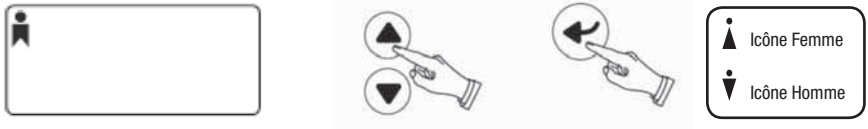


2. Réglage de l'âge

L'âge clignote. Appuyez sur sur les touches [▲] ou [▼] pour entrer votre âge. Appuyez sur [↵] pour confirmer.

3. Sélection du genre

L'icône Genre clignote. Appuyez sur [▲] ou [▼] pour sélectionner Homme ou Femme. Appuyez sur [↵] pour confirmer.

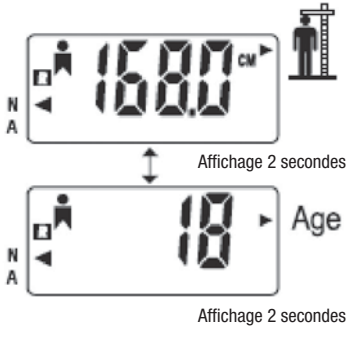


4. Sélection du mode Normal et Athlète

L'icône Normal / Athlète clignote. Appuyez sur [▲] ou [▼] pour sélectionner Normal ou Athlète. Le mode Athlète n'est disponible que pour les personnes âgées de plus de 18 ans. Pour les personnes âgées de 17 ans ou moins, cette étape est automatiquement omise (voir section «Pourquoi le mode Athlète est-il nécessaire dans un impédancemètre ?»).

Appuyez sur [↵] pour confirmer les réglages ci-dessus.

5. Un long bip retentit et l'icône R « Ready » s'affiche à l'écran.



Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 7 26/01/11 16:02:50

6. Sélection de la mémoire
Appuyez sur [▲] ou [▼] pour sélectionner la mémoire. Le numéro de la mémoire sélectionnée clignote.
Si la mémoire sélectionnée est déjà occupée par un utilisateur, « ■ » s'affiche près du numéro de la mémoire.
Il faut alors choisir une autre mémoire

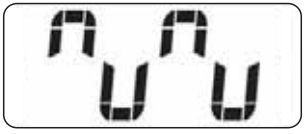
Appuyez sur [↵] pour sauvegarder vos données personnelles dans la mémoire choisie. Un long bip retentit lorsque la mémoire est enregistrée.
L'icône M « Mémoire » s'affiche à l'écran ; votre taille et votre âge défilent.
Vos données personnelles sont maintenant enregistrées. Laissez votre pèse-personne s'éteindre.

PESAGE AVEC ESTIMATION DE LA MASSE GRAISSEUSE ET HYDRIQUE

1. Sélectionnez votre mémoire
Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur [▲] ou [▼] pour choisir votre mémoire. Si la mémoire appartient à un utilisateur, l'écran affiche la taille, l'âge et le genre de l'utilisateur correspondant. Appuyez sur [↵] pour confirmer le choix de votre mémoire. Un long bip retentit.

2. Montez sur le pèse-personne pieds nus
Restez immobile. L'écran affiche le poids après environ 2 secondes.

3. Restez sur le pèse-personne
Le pèse-personne calcule la masse graisseuse et la masse hydrique totale. Affichage à l'écran comme suit :

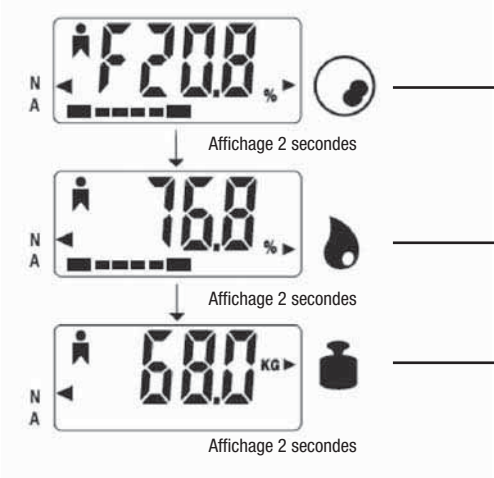


Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 8 26/01/11 16:02:50

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

Un long bip retentit lorsque le calcul est terminé. Restez sur le pèse-personne. Le poids, le taux de masse graisseuse puis le taux de masse hydrique totale s'affichent.



4. Descendez du pèse-personne
Il s'éteint automatiquement au bout de 20 secondes.

EFFACEMENT DE LA MÉMOIRE

Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur [▲] ou [▼] pour sélectionner la mémoire que vous souhaitez effacer. Appuyez simultanément sur [▲] et [▼] pour effacer le contenu de la mémoire.

ETEINDRE LE PESE-PERSONNE IMPEDANCEMETRE

Appuyez sur [ON] durant 2 secondes pour éteindre votre balance.
Si aucune touche n'est pressée pendant 10 secondes, votre balance s'éteint automatiquement.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 9 26/01/11 16:02:50

FR

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

⚠ RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

1. Pas d'affichage du poids ?
Vérifiez que le pèse-personne est mis sous tension et initialisé. Si ce n'est pas le cas, reportez-vous à la section « Préparation avant utilisation ».
Vérifiez si les piles ont été correctement insérées. Si ce n'est pas le cas, reportez-vous à la section « Insérez les piles ».

2. Pourquoi « Lo » s'affiche ?
Les piles sont faibles. Remplacez les piles.

3. Le message « Err 0 » s'affiche …
Erreur d'initialisation. Descendez du pèse-personne et attendez que celui-ci s'éteigne automatiquement. Redémarrez le pèse-personne en appuyant légèrement sur le centre du plateau afin de le réinitialiser. L'écran indique « 0000 », puis s'éteint. Le pèse-personne est prêt à être utilisé.

4. Le message « Err 1 » s'affiche …
Erreur d'instabilité. Descendez du pèse-personne et attendez qu'il s'éteigne automatiquement. Remontez sur le pèse-personne pour répéter la mesure ; restez immobile pendant le calcul.

5. Le message « Err 2 » s'affiche lors de la mesure
Avertissement de surcharge. Retirez immédiatement le poids ; Cela peut causer un dommage permanent au pèse-personne.

6. Le message « Err 3 » s'affiche lors de la mesure des valeurs de masse graisseuse et de masse hydrique ?
Erreur de contact. L'impédance ne peut pas être mesurée. Veillez à rester immobile sur le pèse-personne et à maintenir un contact maximum entre les pieds et les électrodes en métal. Vos pieds peuvent être légèrement humidifiés pour améliorer le contact électrique.

7. Le message « Err 4 » s'affiche lors de la mesure des valeurs de masse graisseuse et de masse hydrique ?
Le taux de masse graisseuse mesuré est supérieur à la limite technique. Humidifiez légèrement vos pieds peut permettre d'améliorer le contact électrique.

8. Le message « Err 5 » s'affiche lors de la mesure des valeurs de masse graisseuse et de masse hydrique ?
Le taux de masse hydrique totale est en dehors de la limite. Humidifiez légèrement vos pieds pour améliorer le contact électrique.

9. Après avoir essayé les actions correctives de Err 1 à Err 5, je ne peux toujours pas résoudre le problème …
Si Err 1 à Err 5 persiste après avoir suivi les actions correctives, retirez les piles et réinsérez-les après 1 minute.

10. J'ai essayé toutes les actions correctives, mais je ne peux toujours pas résoudre le problème…
Contactez le magasin où vous avez acheté votre pèse-personne.

⚠ UTILISATION ET ENTRETIEN

1. Ne démontez pas le pèse-personne, hormis pour remplacer les piles ; celui-ci ne contient aucune pièce pouvant être entretenue par l'utilisateur. Le pèse-personne peut être endommagé en conséquence d'une manipulation incorrecte
2. Retirez les piles lorsque le pèse-personne n'est pas utilisé pendant une période de temps prolongée.
3. Nettoyez le pèse-personne après utilisation avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvants ; ne plongez pas l'appareil dans l'eau.
4. Evitez toute vibration ou tout impact excessif sur le pèse-personne, comme le laisser tomber par terre.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 10 26/01/11 16:02:50

FR

IMPEDANCEMETRE TERRAILLON – NOTICE D'UTILISATION

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Technologie de l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour la mesure de la masse graisseuse et de la masse hydrique
2. 4 mémoires utilisateur
3. Indicateur de pile faible
4. Portée max. : 160kg
5. Portée mini. : 10kg
6. Graduation du poids : 100g
7. Graduation de la masse graisseuse et de la masse hydrique : 0,1 %
8. Catégorie d'âge de 10 à 99 ans
9. Fonctionne avec 4 piles 3AAA 1.5V (non incluses)
10. Fiabilité testée sur 7000 pesées
11. Poids net : 1600g

INFORMATIONS IMPORTANTES A CONNAITRE AVANT D'UTILISER VOTRE PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

1. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse graisseuse ?
Le poids est un indicateur utile mais insuffisant pour surveiller sa forme. L'évolution du changement de poids en lui-même n'indique pas si c'est le poids de la masse graisseuse ou de la masse musculaire qui a changé. Pour la gestion du poids, il est souhaitable que la masse musculaire soit maintenue tout en perdant de la masse graisseuse. Dès lors, surveiller le taux de masse graisseuse dans le corps est une étape importante vers une gestion du poids réussie et une bonne santé physique.

Le taux de masse graisseuse optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.
Le tableau ci-dessous peut servir de guide :

Norme pour les hommes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moyen	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Élevé	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norme pour les femmes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moyen	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Élevé	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 11 26/01/11 16:02:50

2. Comment le taux de masse graisseuse est-il estimé ?
Le taux de masse graisseuse est mesuré par une méthode appelée analyse d'Impédance bio-électrique (BIA). Un courant électrique **(sans danger)** est émis d'un pied à l'autre. Lorsque le courant rencontre des cellules graisseuses, il est ralenti. Cette résistance s'appelle l'impédance. Par conséquent, en mesurant l'impédance électrique et en appliquant aux données un algorithme, il est possible d'estimer le taux de masse graisseuse.

Veuillez noter que le taux de masse graisseuse estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse graisseuse réelle. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse graisseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

3. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse hydrique totale dans le corps ?
L'eau est un composant essentiel du corps et son niveau est l'un des indicateurs de santé. L'eau représente environ entre 50 et 70 % du poids corporel. Elle est proportionnellement plus présente dans les tissus maigres en comparaison aux tissus adipeux. L'eau est une substance nécessaire aux réactions biochimiques qui régulent les fonctions du corps. L'eau donne de la forme aux cellules ; permet de maintenir la température du corps ; assure l'hydratation de la peau et des muqueuses ; protège les organes vitaux ; lubrifie les articulations et est un composant de nombreux fluides corporels. La quantité d'eau dans le corps varie en fonction du niveau d'hydratation du corps et de l'état de santé. Surveiller le niveau de masse hydrique peut constituer un outil utile pour l'entretien de la santé. Semblable à l'estimation de la masse graisseuse, la fonction du taux de masse hydrique totale de cet impédancemètre est basée sur la méthode BIA.

Le taux de masse hydrique totale peut varier en fonction de votre niveau d'hydratation, à savoir la quantité d'eau que vous avez bue ou la quantité de sueur que vous avez éliminée immédiatement avant la mesure. Pour une meilleure précision, évitez toute variation du niveau d'hydratation avant la mesure. La précision du pèse-personne dans l'estimation du taux de masse hydrique totale diminuera également chez les individus atteints de maladies qui ont tendance à accumuler l'eau dans le corps.
Le taux de masse hydrique totale optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau de correspondance ci-dessous peut servir de guide :

	Taux de masse graisseuse	Taux de masse hydrique totale optimal
Hommes	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % et plus	55 à 37 %
Women	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % et plus	49 à 37 %

Veuillez noter que le taux de masse hydrique totale estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse hydrique totale. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse graisseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 12 26/01/11 16:02:50

4. Quand dois-je utiliser les fonctions de masse graisseuse et hydrique?
Pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé d'utiliser les fonctions de masse graisseuse et hydrique au même moment de la journée, par exemple le matin avant le petit-déjeuner, et d'éviter les variations du niveau d'hydratation du corps avant la mesure. Nous vous recommandons d'établir votre propre valeur de référence du taux de masse graisseuse hydrique et de suivre leurs changements que de simplement comparer vos valeurs avec la valeur normale de la population.

5. Pourquoi le mode Athlète est-il nécessaire sur un impédancemètre ?
L'estimation de la masse graisseuse à l'aide de la méthode BIA peut surestimer le taux de masse graisseuse des athlètes de haut niveau adultes. Chez les athlètes, la variation physiologique de la densité osseuse et du niveau d'hydratation sont deux des raisons avancées pour justifier la différence. Le mode Athlète ne peut être sélectionné que par des adultes âgés de 18 ans au moins.

6. Définition d'un athlète
Les chercheurs estiment, d'un commun accord, qu'une dimension quantitative pourrait être utilisée dans la définition d'un athlète. Par exemple, un athlète peut être défini comme une personne qui s'entraîne un minimum de trois fois par semaine pendant deux heures chaque fois, afin d'améliorer les compétences spécifiques requises dans l'exécution de son sport et/ou activité spécifique.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Déposez les piles usagées dans un container prévu à cet effet pour qu'elles soient collectées et recyclées. Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves. En fin de vie, confiez ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.

GARANTIE

Ce produit est garanti contre les défauts de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée en cas de réclamation sous garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'accidents, de mauvaise utilisation ou de négligence. En cas de réclamation, contactez en premier lieu le magasin où vous avez effectué votre achat.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 13 26/01/11 16:02:51

EN

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

INTRODUCTION

The TERRAILLON body fat scale is designed and manufactured in a facility certified ISO 9001 Quality, ISO14001 Environment, OHSAS 18001 Health and Safety Management Systems. The scale uses the method of Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) to estimate body fat and total body water.
Read this instruction manual carefully and keep it handy for future reference.

NOTES ON SAFETY

Please read this section carefully to familiarize yourself with features and operations before using the unit.
- The warning signs and the sample icons shown here are listed in order for you to use this product safely and correctly as well as to prevent product damage, risk and injury to you or others.

⚠ PRECAUTION WARNING	Indicate the right condition to use the product and prevent damage risk and injury.
⚠ IMPORTANT FOR USERS	Indicate the important elements users should read before using the product.
⚠ CARE AND MAINTENANCE	Indicate matters in which the possibility of damage may happen as a result of incorrect handling and improper maintenance.

⚠ PRECAUTION WARNING

- Do not use the scale on subjects who have body implants such as pacemaker, artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws. It may cause the devices to malfunction or produce an inaccurate result. When in doubt, please consult your physician.
- Do not disassemble the scale as incorrect handling may cause injury.

⚠ IMPORTANT FOR USERS

- Make sure use only the type of battery stated (see “Section Insert the Battery”).
- The «Athlete» mode is only applicable to those aged 18 or over.
- Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.
- Do not use on pregnant women. The result is inaccurate.
- For body fat and body water estimates, subject must always be barefoot.
- This device should not be used as an alternative to medical monitoring, diagnosis or treatment.

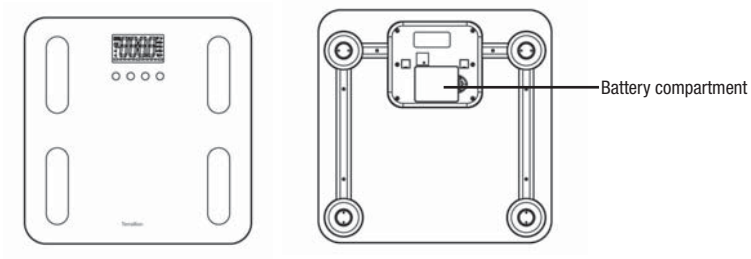
Notice Fitness Coach.indd 14 26/01/11 16:02:51

EN

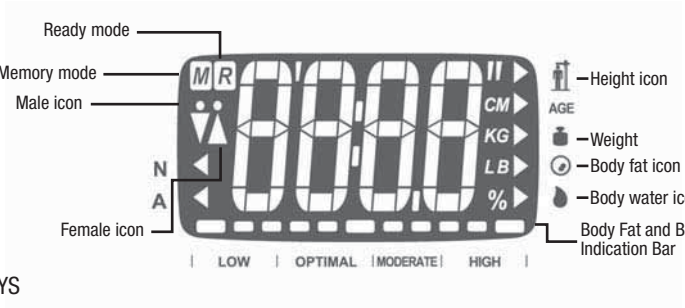
TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT DESCRIPTION

FRONT & BACK VIEW



LCD DISPLAY

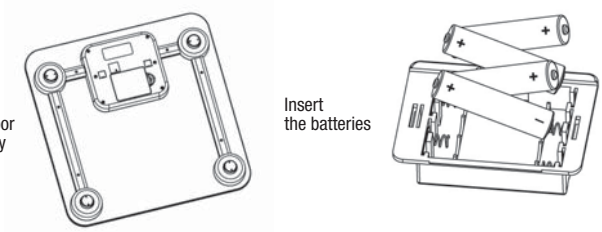


FUNCTION KEYS

⚠ PREPARATION BEFORE USE

Insert the Batteries

Open the battery cover on the back of the scale unit. Insert the batteries. Be sure that the polarity of the battery is set properly for proper function (the polarity as indicated inside the battery compartment cover). If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.



⚠ TIPS!

Replace batteries when Lo is displayed.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 15 26/01/11 16:02:51

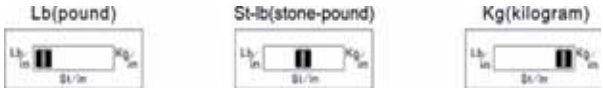
EN

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

START-UP

1. Insert Battery

2. Set Unit (Available On Conversion Switch Model)
Select between kilogram, stone-pound and pound measuring unit with the slide switch at the bottom of the scale.



3. Set The Right Position
Place the scale on a flat and hard floor surface.

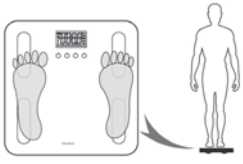
4. Start-up The Scale
Press lightly on the scale platform to start-up the scale, the display shows 0 and then turn off. The scale is ready for use.

> ⚠ **WARNING!**
>
> Point number 4 must be followed every time the batteries are changed or the scale is repositionned.

OPERATION

The accuracy of the results depends on how you stand on the scale. Position your feet in such a way that the maximum amount of contact possible is achieved between them and the metal electrodes on the platform. Stay on the scale until the body fat estimation is completed and the result is displayed. Ensure that legs are separeted (from your thighs to your feet).

Heels centered on electrodes



WEIGHING ONLY OPERATION

1. Step on the scale and stand still while the weight is being computed.

2. The screen displays the weight

3. The scale turns off automatically after use.
Wait 10 more seconds before reweighing yourself.

> ⚠ **WARNING!**
>
> To avoid injury, do not step o
> the edge of the platform

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 16 26/01/11 16:02:51

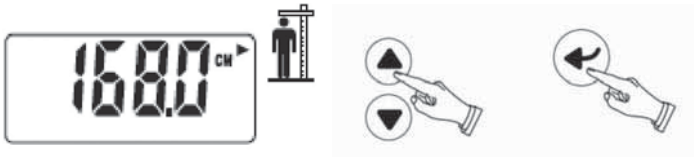
TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

STORAGE OF YOUR PERSONAL DATA

Input the user's height, age, gender and normal or athlete mode; record your personal data in one of the 4 memories available.

1. Set Height

Press [ON] key to turn on the scale and enter into body fat and total body water estimation mode. The height display blinks. Press [▲] or [▼] key to adjust the height. Press [↵] to confirm.

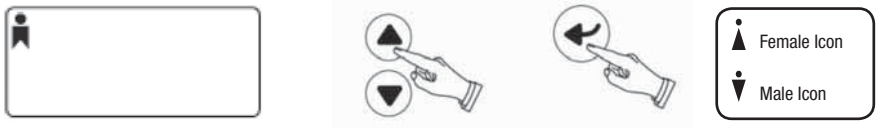


2. Set Age

The age display blinks. Press [▲] or [▼] key to adjust the age. Press [↵] to confirm.

3. Select Gender

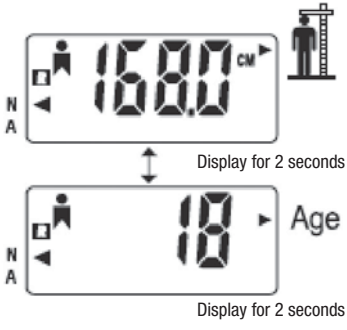
The gender icon blinks. Press [▲] or [▼] to toggle between male and female. Press [↵] to confirm.



4. Select Normal and Athlete Mode

The normal (N) or athlete (A) icon blinks. Press [▲] or [▼] to toggle between normal and athlete. Athlete mode is only available to those aged 18 or more. For those aged 17 or under, this step is automatically by-passed (See section: "Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyser?").

5. A long beep sound and R icon will be shown on screen.



Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 17 26/01/11 16:02:52

6. Select Memory Location
Press [▲] or [▼] to toggle between memory locations. The memory location blinks.
If the selected memory location is already occupied by a user, it will display "■" near the number. You will need to choose another memory.

Press [↵] to store the settings to the desired and available memory location. A long "beep" sounds when the setting is completed.

M icon will be shown on the screen; height and age are displayed.

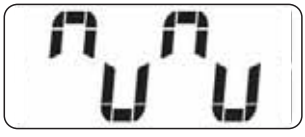
Your data is memorized. Allow your scale turn of automatically.

WEIGHING OPERATION WITH BODY FAT AND BODY WATER ESTIMATION

1. Select your memory
When the power is off, press [▲] or [▼] to toggle between memory location. If the memory is occupied, the screen displays the memory location with height, age, gender and normal/athlete selection.
Press [↵] to confirm the selected location with a long beep sound.

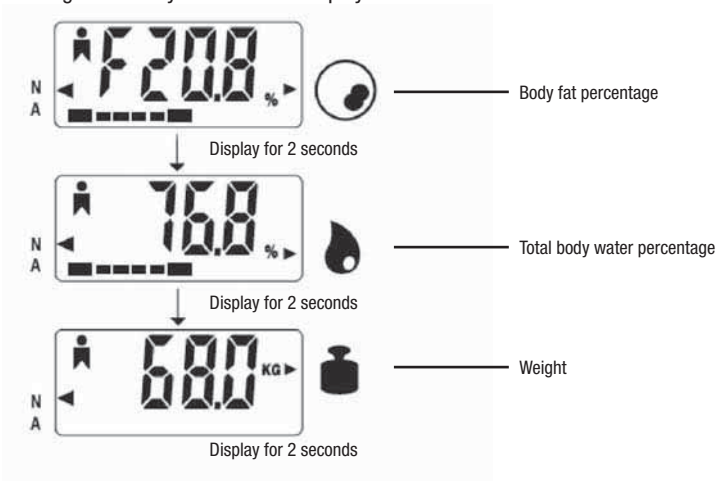
2. Step on the scale barefoot
Stand still and the screen displays the weight in around 2 seconds.

2. Stay on the scale
Then the scale starts to compute body fat and total body water. The screen displays the measurement pattern while computing.



Notice Fitness Coach.indd 18 26/01/11 16:02:52

A long beep tone sounds when the process is completed. Stay on the scale. The weight, percentage body fat, and percentage total body water will be displayed.



4. Step off the scale
It turns off automatically after 20 seconds.

TO CLEAR MEMORY

When the power is off, press [▲] or [▼] to select the memory that you want to clear.
Press [▲] and [▼] at the same time to clear the contents of the selected memory.

TO TURN OFF THE SCALE

Press [ON] during 2 seconds to turn off the scale. Or, if no key has been pressed around 10 seconds, the scale turns off automatically.

Notice Fitness Coach.indd 19 26/01/11 16:02:52

⚠ TROUBLESHOOTING

1. No weight display?
Check if the scale is powered up and initialized. If not, please refer to the Section “Initial Set Up”.
Check the battery has been inserted or not. If not, please refer to the Section “Insert the Battery”.

2. Why display “Lo”?
Battery is running low. Replace the battery.

3. The message display “Err 0”…
Initialization error. Step off the scale and wait until the scale automatically switches off. Start the scale again by press lightly on the scale platform to re-initialize the scale, the display show “0000” and then turns off. The scale is ready for use again.

4. The message display “Err 1”…
Instability error. Step off the scale and wait until the scale automatically switches off. Step on the scale to repeat measurement again, stand still while computation is in process.

5. The message display “Err 2” when measuring
Overload warning. Remove the weight immediately; otherwise, permanent damage to the scale will occur.

6. The message display “Err 3” when measuring body fat and body water values?
Contact error. Impedance cannot be measured. Please make sure that you are standing still on the scale and maintain maximum contact between your feet and the metal contacts. If not, please refer to “**Operation section**”. You may need to moisten your feet to improve the electrical contact.

7. The message display “Err 4” when measuring body fat and body water values?
Measured body fat percentage is beyond the technical limit. Moisten your feet may help to improve the electrical contact.

8. The message display “Err 5” when measuring body fat and body water values?
Percentage total body water is out of range. Moisten your feet may help to improve the electrical contact.

9. After I tried the corrective actions from Err 1 to Err 5, I still can’t solve the problem…
If Err 1 to Err 5 persists after following the corrective actions, remove battery and reinsert battery after 1 minute.

10. I have tried all corrective actions, but still can’t solve the problem…
Please contact your sales representative.

⚠ CARE AND MAINTENENCE

1. Do not disassemble the scale other than replacing the battery; it contains no user serviceable parts. Damage to the scale may occur as a result of improper handling.

2. Remove battery when the scale is not used for a prolonged period of time.

3. Clean the scale after use with a dampened cloth. Do not use solvents or immerse the unit in water.

4. Avoid excessive impact or vibration to the scale, such as dropping it onto the floor.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 20 26/01/11 16:02:52

EN

TERRAILLON BODY FAT SCALE – INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT SPECIFICATION

1. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) technology for body fat and body water measurements
2. 4-user memories
3. Low battery indicator
4. Max Capacity: 160kg, 24st or 360lb
5. Min Capacity: 10kg, 1.5st or 22lb
6. Graduation: 100g, 1/4lb or 0.2lb
7. Body fat and body water graduation: 0.1%
8. Age range from 10 to 99 years.
9. Operates with 4 pcs AAA 1.5V battery (not included)
10. Reliability tested on 7000 pesées
11. Net weight : 1600g

IMPORTANT INFORMATION TO KNOW BEFORE USING YOUR BODY FAT SCALE

1. Why is it important to monitor percentage body fat (%BF)?

Weight is a useful indicator but not sufficient to monitor your health. Weight change in itself does not indicate whether it was the weight of body fat or muscle that had changed. In weight management, it is desirable that muscle mass be maintained while body fat is lost. Thus, monitoring the percentage fat of the body is an important step toward successful weight management and body health.

The optimal %BF of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moderate	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
High	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moderate	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
High	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 21 26/01/11 16:02:52

2. How is percentage body fat (%BF) estimated?
%BF is measured by a method called Bioelectrical Impedance Analysis (BIA).
With the BIA technology, a low intensity electrical signal is sent through the body. The signal is very low and causes no bodily harm. Depending on the amount of body fat of the individual, the electrical signal will flow with a different degree of difficulty. The difficulty with which a signal flows through the body is called electrical impedance. Hence, by measuring the electrical impedance and applying to the data a proprietary algorithm, %BF can be estimated.
Please be reminded that the %BF estimated with the scale represents only a good approximation of your actual body fat. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.

3 . Why is it important to monitor percentage Total Body Water (%TBW) in the body?
Water is an essential component of the body and its level is one of the health-indicators. Water makes up approximately between 50-70% of the body's weight. It is present proportionally more in lean tissue compared to fat tissue. Water is a medium for biochemical reactions that regulate body functions. Water provides form to cells; helps to maintain body temperature; provides moisture to skin and mucosa; cushions vital organs; lubricates joints and is a component of many body fluids. The amount of water in the body fluctuates with the hydration level of the body and state of health. Monitoring the level of body water can be a useful tool for one's health maintenance. Similar to body fat estimation, the %TBW function provided in this scale is based on BIA.

The estimated %TBW may vary according to your hydration level, that is, how much water you have drunk or how much you have sweated immediately prior to the measurement. For better accuracy, avoid fluctuation in hydration level prior to the measurement. The accuracy of the scale in estimating TBW will also decrease with individuals suffering from diseases that tend to accumulate water in the body.
The optimal %TBW of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14 %	70 to 63 %
	15 to 21 %	63 to 57 %
	22 to 24 %	57 to 55 %
	25 % and over	55 to 37 %
Women	4 to 20 %	70 to 58 %
	21 to 29 %	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49 %
	33 % and over	49 to 37 %

Please be reminded that the % TBW estimated with the scale represents only a good approximation of your TBW. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 22 26/01/11 16:02:52

4. When should I use the scale's body fat and total body water functions?
For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that the scale's body fat and total body water functions be used at approximately the same time of the day, e.g. before breakfast in the morning. It is also a good practice to avoid swings in hydration level of the body prior to the measurement. Establishing your own baseline value of %BF and %TBW and track their changes is better than merely comparing your %BF and %TBW value to the population's normal value.

5. Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyzer?
It has been found that body fat estimation using BIA could overestimate the percentage body fat of adult elite athletes. The physiological variation of athletes in bone density and level of hydration are two of the reasons said to account for the difference. The Athlete mode is selectable only for adults of 18 years of age or older.

6. Definition of an Athlete
The general consensus among researchers is that a quantitative dimension could be used in defining an athlete. For example, an athlete could be defined as a person who consistently trains a minimum of three times per week for two hours each time, in order to improve specific skills required in the performance of their specific sport and/or activity.

PROTECT THE ENVIRONMENT

Dispose of used batteries in a designed container so that they can be collected and recycled. Do not mix different types of batteries. Do not mix new and used batteries. After life, dispose of this product at a designated waste recycling point.

WARRANTY

This impedance scale is guaranteed against defects in materials or manufacturing. During this period, any such defects will be repaired free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under warranty). The warranty does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased your scale.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach.indd 23 26/01/11 16:02:52

NL

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

INLEIDING

Deze lichaamsvetweegschaal van TERRAILLON is ontworpen en gefabriceerd conform ISO 9001 Quality, ISO14001 Environment, OHSAS 18001 Gezondheids- & Veiligheidsmanagementsystemen. De weegschaal maakt gebruik van Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) om het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht te berekenen.
Lees aandachtig deze handleiding en bewaar ze voor later gebruik.

VEILIGHEID

Lees aandacht onderstaande informatie om u vertrouwd te maken met de eigenschappen en werking van het toestel voor u het gebruikt.

- De waarschuwingssymbolen en pictogrammen helpen u dit toestel zo veilig en correct mogelijk te gebruiken om schade, risico's en letsels voor uzelf en anderen te vermijden.

⚠ WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK	Geeft de gepaste omstandigheden aan waarin dit product moet worden gebruikt en hoe risico's en letsels kunnen
⚠ BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS	Geeft belangrijke opmerkingen die de gebruikers moeten lezen voor ze dit product gebruiken.
⚠ GEBRUIK EN ONDERHOUD	Geeft aan in welke situaties een ongepast gebruik of onderhoud het toestel kan beschadigen.

⚠ WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK

- Gebruik de weegschaal niet wanneer u een implantaat hebt zoals een pacemaker, protheses, spiraaltje, metalen onderdelen of schroeven ... Deze kunnen de werking van het toestel storen of aanleiding geven tot onnauwkeurige resultaten. Raadpleeg bij twijfel uw arts.
- Demonteer de weeschaal niet. Een foute handeling kan letsels veroorzaken.

⚠ BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS

- Gebruik alleen het gepaste batterijtype (zie «Batterij invoeren»).
- De Atleetstand is alleen geschikt voor wie 18 of ouder is.
- Het percentage lichaamsvet hangt samen met de hoeveelheid lichaamsvocht en kan beïnvloed worden door dehydratatie of overhydratatie door factoren als alcoholconsumptie, menstruatie, ziekte, intense oefeningen enz.
- Zwangere vrouwen gebruiken de weegschaal liever niet. Het resultaat is dan onnauwkeurig.
- Voor een correcte berekening van het lichaamsvet en lichaamsvocht moet u blootsvoets op de weegschaal staan.
- Dit toestel mag niet worden gebruikt als alternatief voor medisch toezicht, medische diagnose of behandeling.

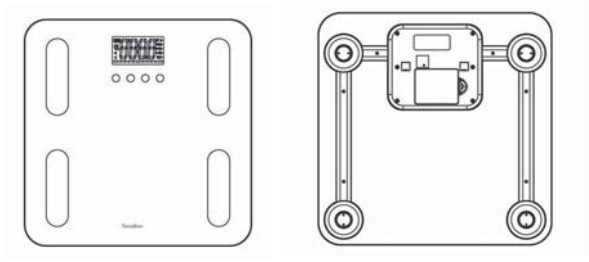
Notice Fitness Coach NL.indd 24 26/01/11 15:42:40

NL

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

BESCHRIJVING VAN HET PRODUCT

BOVEN- EN ONDERAANZICHT



LCD-scherm

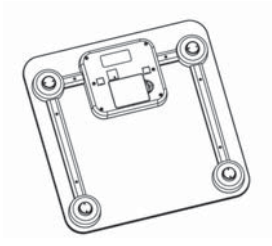
FUNCTIETOETSEN

⚠ VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

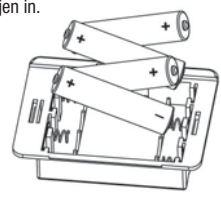
Batterijen invoeren

Open het batterijdeksel onderaan de weegschaal. Voer de batterijen in. Let daarbij op de polariteit (staat aangeduid in het batterijvak). Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen.

Open het batterijdeksel



Voer de batterijen in.



⚠ TIP!

Vervang de batterijen wanneer het scherm Lo weergeeft.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 25 26/01/11 15:42:41

NL

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

OPSTARTEN

1. Voer de batterijen in

2. Zet de weegschaal op een goede plaats
Plaats de weegschaal op een harde en vlakke.

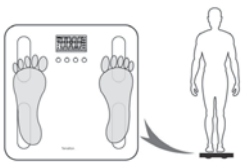
3. Start de weegschaal op
Druk kort maar krachtig op het weegvlak. Het scherm toont 0 en schakelt zich dan uit. De weegschaal is klaar voor gebruik.

> ⚠ **OPGELET!**
>
> Nadat u de batterijen hebt vervangen of de weegschaal hebt verplaatst, moet u de weegschaal opnieuw opstarten.

WERKING

De nauwkeurigheid van de resultaten hangt af van hoe u op de weegschaal staat. Plaats uw voeten zo dat er zoveel mogelijk contact is tussen uw voetzolen en de metalen elektrodes op het weegvlak. Blijf op de weegschaal staan tot het resultaat van de lichaamsvetberekening op het scherm wordt weergegeven. Spreid uw benen (van uw dijen tot uw voeten).

Plaats uw hielen in het midden van de elektrodes.



ALLEEN WEGEN

1. Stap op de weegschaal en blijf staan tot uw gewicht berekend is.

2. Het scherm geeft uw gewicht weer.

3. De weegschaal schakelt zich na gebruik automatisch uit. Wacht 10 seconden voor u zich opnieuw weegt.

> ⚠ **OPGELET!**
>
> Kwets u niet door op de rand van het weegvlak te staan.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 26 26/01/11 15:42:41

NL

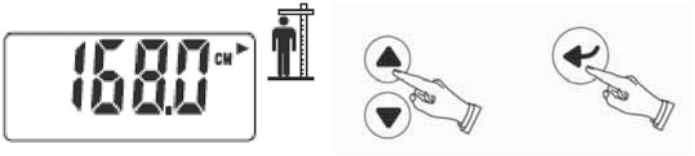
TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

UW PERSOONLIJKE GEGEVENS OPSLAAN

Voer de lengte, leeftijd, het geslacht en de normaal- of atleetstand in. U kunt uw gegevens opslaan in één van de 4 geheugenposities.

1. Lengte instellen

Druk op [ON] om de weegschaal aan te zetten en ga naar de stand schatting van lichaamsvet en lichaamsvocht. De lengte knippert op het scherm. Druk op [▲] of [▼] om uw lengte in te stellen. Druk op [↵] om te bevestigen.

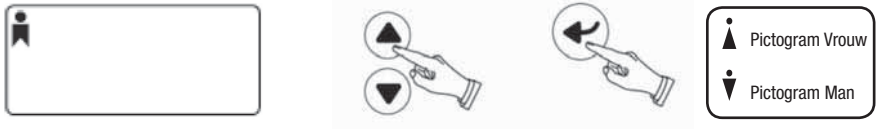


2. Leeftijd instellen

De leeftijd knippert op het scherm. Druk op [▲] of [▼] om uw leeftijd in te stellen. Druk op [↵] om te bevestigen.

3. Geslacht instellen

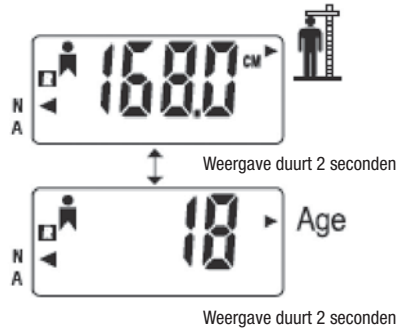
Het geslacht-pictogram knippert. Druk op [▲] of [▼] om Man of Vrouw te kiezen. Druk op [↵] om te bevestigen.



4. Normaal- en Atleetstand selecteren

Het pictogram Normaal (N) of Atleet (A) knippert. Druk op [▲] of [▼] om de normaal- of atleetstand te activeren. De atleetstand is alleen geschikt voor wie 18 of ouder is. Bij wie 17 of jonger is, wordt deze stap automatisch overgeslagen (zie «Waarom is de Atleetstand nodig in een lichaamsvetanalyse?»).

5. U hoor een lange pieptoon en op het scherm verschijnt het pictogram « R » (Ready).



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 27 26/01/11 15:42:42

6. Geheugenpositie selecteren
Druk op [▲] of [▼] om de gewenste geheugenpositie te kiezen. Het nummer van de geheugenpositie knippert. Wanneer de geheugenpositie al wordt gebruikt, verschijnt op het scherm naast het nummer « ■ ». Kies dan een andere geheugenpositie.

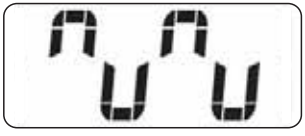
Druk op [↵] om de instellingen op te slaan in de gewenste vrije geheugenpositie. U hoort een lange pieptoon wanneer de instellingen opgeslagen zijn.
Op het scherm verschijnt het pictogram [M] (Memory), en uw lengte en leeftijd worden weergegeven.
Uw persoonlijke gegevens zijn nu opgeslagen. De weegschaal schakelt zichzelf uit.

WEGING MET EEN SCHATTING VAN HET LICHAAMSVET EN LICHAAMSVOCHT

1. Kies uw geheugenpositie
Wanneer de weegschaal uitgeschakeld is, druk dan op [▲] of [▼] om de gewenste geheugenpositie te selecteren. Als de geheugenpositie gegevens bevat, toont het scherm de lengte, leeftijd, het geslacht en de normaal-/atleetkeuze. Druk op [↵] om de geselecteerde positie te bevestigen. U hoort een lange pieptoon.

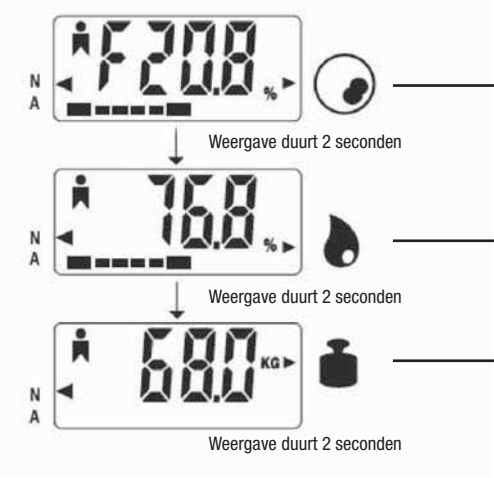
2. Stap blootsvoets op de weegschaal
Sta stil en het scherm toont uw gewicht na ongeveer 2 seconden.

3. Blijf op de weegschaal staan
De weegschaal berekent dan uw lichaamsvet en lichaamsvocht. Op het scherm ziet u tijdens de berekening dit:



Notice Fitness Coach NL.indd 28 26/01/11 15:42:42

Zodra de berekening voltooid is, hoort u een lange pieptoon. Blijf op de weegschaal staan. Op het scherm worden het gewicht, de percentages lichaamsvet en lichaamsvocht weergegeven.



4. Stap van de weegschaal
De weegschaal schakelt zich na 20 seconden uit.

GEHEUGEN WISSEN

Druk wanneer de weegschaal uitgeschakeld is op [▲] of [▼] om de geheugenpositie te selecteren die u wilt wissen.
Druk tegelijkertijd op [▲] en [▼] om de inhoud van de geselecteerde geheugenpositie te wissen.

ETEINDRE LE PESE-PERSONNE IMPEDANCEMETRE

Om de weegschaal uit te zetten, drukt u gedurende 2 seconden op [ON] .
Of, wanneer er ongeveer 10 seconden lang niet op een knop wordt gedrukt, schakelt de weegschaal zich automatisch uit.

NL

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

⚠ PROBLEMEN OPLOSSEN

1. Err0
Initialisatiefout. Stap van de weegschaal af. Verwijder de batterij en plaats hem terug in het batterijvak. Herhaal de initialisatie zoals hierboven aangegeven.

2. Err1
Stabiliteitsfout. Voer de metingen nogmaals uit en let op dat u niet beweegt tijdens de berekeningen.

3. Err2
Waarschuwing voor overbelasting. Verwijder het gewicht onmiddellijk, want dit kan onherstelbare schade aan de weegschaal veroorzaken.

4. Err3
Contactfout. De impedantie kan niet gemeten worden. U moet op de weegschaal staan en maximaal contact houden tussen uw voeten en de metalen contacten. Bevochtig uw voeten voor optimaal contact.

5. Err4
De gemeten impedantie overschrijdt de technische grenzen. Bevochtig uw voeten voor optimaal contact.

6. Err5
Het waterpercentage in het lichaam overschrijdt de toegestane waarden. Bevochtig uw voeten voor optimaal contact.

7. Lo
Batterij is bijna leeg. Vervang de batterij.

⚠ GEBRUIK EN ONDERHOUD

1. Demonteer de weegschaal niet. Vervang alleen de batterijen. De onderdelen zijn niet door de gebruiker herstelbaar. Een ongepast gebruik kan de weegschaal beschadigen.
2. Wanneer u de weegschaal langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen.
3. Reinig de weegschaal met een vochtige doek.Gebruik geen oplosmiddelen of dompel de weegschaal niet onder in water.
4. Stel de weegschaal niet bloot aan vibraties of schokken, door ze bijvoorbeeld op de grond te laten vallen.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 30 26/01/11 15:42:42

NL

TERRAILLON LICHAAMSVETWEEGSCHAAL – HANDLEIDING

PRODUCTKENMERKEN

1. Bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) voor het bepalen van het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht.
2. Geheugen voor 4 gebruikers
3. «Batterij bijna leeg»-waarschuwing
4. Max. capaciteit: 160 kg, 24 st of 360 lb
5. Min. capaciteit: 10 kg, 1,5 st of 22 lb
6. Graduatie: 100 g, 1/4 lb of 0,2 lb
7. Graduatie lichaamsvet en lichaamsvocht: 0,1%
8. Voor gebruikers van 10 tot 99 jaar.
9. Werkt met 4 AAA 1,5 V-batterijen (niet inbegrepen).
10. Betrouwbaarheid getest op 7000 wegingen.
11. Nettogewicht: 1600g

BELANGRIJKE INFORMATIE DIE U MOET WETEN VÓÓR HET GEBRUIK VAN UW PERSONENWEEGSCHAAL/LICHAAMSVETMETER

1. Waarom is het belangrijk om het vetgehalte in het oog te houden?
Het gewicht is een belangrijke indicator van uw lichaamsvorm, maar gewicht alleen volstaat niet. Uit een gewichtsverschil op zich kunt u niet afleiden of dat verschil aan het gewicht van de vetmassa of van de spiermassa ligt. Voor een goede gewichtscontrole is het wenselijk dat de spiermassa behouden blijft terwijl er vetmassa wordt verloren. Bijgevolg is het voor een geslaagde gewichtscontrole en goede lichamelijke gezondheid belangrijk om het vetgehalte in het lichaam in het oog te houden.

Het optimale vetgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.
De onderstaande tabel kan als richtlijn dienstdoen:

Norm voor mannen

Indeling	Leeftijd				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimaal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Gemiddeld	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Hoog	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norm voor vrouwen

Indeling	Leeftijd				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimaal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Gemiddeld	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Hoog	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NL.indd 31 26/01/11 15:42:42

2. Hoe wordt het vetgehalte geschat?
Het vetgehalte wordt gemeten aan de hand van de zogenoemde bio-elektrische impedantieanalyse (BIA).
Bij de meting wordt een elektrische stroom **(zonder gevaar)** van de ene naar de andere voet gestuurd. Wanneer de stroom door vetcellen gaat, wordt hij vertraagd. Die weerstand noemt men impedantie. Door bijgevolg de elektrische impedantie te meten en een algoritme op de gegevens toe te passen, kan het vetgehalte worden geschat.

Merk op dat het geschatte vetgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële vetmassa is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om de vetmassa te schatten.

3. Waarom is het belangrijk om het totale vochtgehalte in het lichaam in het oog te houden?
Water is een belangrijk bestanddeel van ons lichaam en het vochtgehalte is een van de indicatoren van onze gezondheid. Ons lichaam bestaat uit ongeveer 50 tot 70% water. Proportioneel gezien zit er meer water in magere weefsels dan in vetweefsels. Water is een noodzakelijke substantie voor de biochemische reacties die de werking van ons lichaam regelen. Water geeft de cellen hun vorm, houdt de lichaamstemperatuur constant, verzekert de vochthuishouding van de huid en slijmvliezen, beschermt de vitale organen, smeert de gewrichten en is een bestanddeel van talrijke lichaamsvochten. De hoeveelheid water in het lichaam verschilt naargelang het hydratatieniveau van het lichaam en de gezondheidstoestand. Met het oog op een goede gezondheid kan het nuttig zijn om het vochtgehalte in het oog te houden. Zoals de meting van de vetmassa van deze lichaamsvetmeter is ook de meting van het totale vochtgehalte gebaseerd op de BIA-methode.

Het totale vochtgehalte kan verschillen naargelang uw hydratatieniveau, met name de hoeveelheid water of de hoeveelheid zweet die u onmiddellijk vóór de meting hebt gedronken, respectievelijk afgescheiden. Voor een nauwkeuriger resultaat moet u vóór de meting elke variatie in het hydratatieniveau vermijden. Bij zieke mensen die water in het lichaam ophopen, is de meting van het totale vochtgehalte van de personenweegschaal ook minder nauwkeurig. Het optimale totale vochtgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.

De onderstaande tabel kan als richtlijn dienen:

	Vetgehalte	Optimaal totaal vochtgehalte
Mannen	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25% en meer	55 à 37 %
Vrouwen	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33% en meer	49 à 37 %

Merk op dat het geschatte totale vochtgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële totale vochtgehalte is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om het vochtgehalte te schatten.

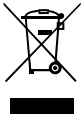
Notice Fitness Coach NL.indd 32 26/01/11 15:42:42

4. Wanneer moet ik de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte gebruiken?
Voor een maximale nauwkeurigheid en herhaalbaarheid wordt er aangeraden om de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte altijd op hetzelfde ogenblik van de dag te gebruiken, bijvoorbeeld 's ochtends vóór het ontbijt, en om vóór de meting variaties in het hydratatieniveau van het lichaam te vermijden. Wij raden u aan om een eigen referentiewaarde voor uw vet- en vochtgehalte te bepalen en veranderingen op te volgen door uw waarden eenvoudigweg met de normale waarde van de bevolking te vergelijken.

5. Waarom is de Atleetstand nodig op een lichaamsvetmeter?
De schatting van de vetmassa aan de hand van de BIA-methode kan het vetgehalte van volwassen atleten op hoog niveau overschatten. Bij atleten kan dat verschil worden verklaard door de lichamelijke variatie in botdichtheid en hydratatieniveau. De Atleetstand kan uitsluitend voor volwassenen vanaf 18 jaar worden geselecteerd.

6. Definitie van een atleet
Onderzoekers zijn het erover eens dat voor de definitie van een atleet een kwantitatieve dimensie kan worden gebruikt. Zo kan een atleet worden gedefinieerd als een persoon die minstens drie keer per week gedurende telkens twee uur traint om de specifieke capaciteiten te verbeteren die bij de uitoefening van de sport en/of specifieke activiteit werden verworven.

BESCHERMING VAN HET MILIEU



Deponeer afgedankte batterijen in de daarvoor bestemde afvalbakken, opdat ze kunnen worden ingezameld en gerecycleerd. Gebruik geen verschillende typen batterijen met elkaar. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen met elkaar. Breng dit product als het afgedankt is naar een speciaal inzamelpunt voor recycling van elektrisch en elektronisch afval.

GARANTIE

Dit product is gegarandeerd tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode zullen dergelijke defecten kosteloos worden gerepareerd (bij klachten tijdens de garantieperiode moet de koopbon worden overgelegd). Deze garantie is niet van toepassing op schade veroorzaakt door ongelukken, verkeerd gebruik of nalatigheid. In geval van klachten dient u allereerst contact op te nemen met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.

Notice Fitness Coach NL.indd 33 26/01/11 15:42:42

DE

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG

Die TERRAILLON Körperanalysewaage wurde in einem Werk konstruiert und gefertigt, das nach der Qualitätsnorm ISO 9001, der Umweltmanagementnorm ISO 14001 und der Spezifikation für Arbeitsschutzmanagementsysteme OHSAS 18001 zertifiziert ist. Die Waage berechnet den Körperfett- und Körperwasseranteil nach der Bio-Impedanz-Analyse (BIA).
Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für späteres Nachschlagen auf.

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte diesen Abschnitt sorgfältig durch, um sich mit den Funktionen und Bedienungen vertraut zu machen, bevor Sie das Gerät verwenden.

- Die Warnhinweise und Mustersymbole werden angeführt, damit Sie dieses Produkt sicher und korrekt anwenden können und Schäden am Gerät oder Gefahren für sich und andere vermeiden.

⚠ WARNHINWEIS	Zeigt die richtige Verwendung des Produkts zur Vorbeugung von Schäden und Verletzungen.
⚠ WICHTIG FÜR DEN BENUTZER	Zeigt die wichtigen Abschnitte an, die der Benutzer vor der Verwendung des Produkts lesen sollte.
⚠ PFLEGE UND WARTUNG	Zeigt Situationen an, in denen Schäden durch falsche Handhabung und Wartung auftreten können.

⚠ WARNHINWEIS

- Benutzen Sie die Waage nicht bei Personen mit Körperimplantaten wie Herzschrittmachern, künstlichen Hüftgelenken, Verhütungsmitteln (z. B. Spiralen), Metallplatten oder Schrauben. Die Funktion der Geräte könnte beeinträchtigt oder ein falsches Ergebnis könnte angezeigt werden. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Zerlegen Sie die Waage nicht, da falsche Handhabungen zu Verletzungen führen können.

⚠ WICHTIG FÜR DEN BENUTZER

- Verwenden Sie nur die angegebene Batterieart (siehe Abschnitt „Batterien einlegen“).
- Die Modus „Sportler“ ist nur für Personen über 18 Jahren zu verwenden.
- Die Körperfettwerte in Prozent schwanken je nach Körperwasseranteil und können durch Dehydrierung oder große Wassermengen im Körper beeinflusst werden, die z. B. durch Alkoholkonsum, Menstruation, Krankheit, intensiven Sport usw. entstehen können.
- Nicht bei Schwangeren benutzen. Das Ergebnis ist falsch.
- Um den Körperfett- und den Körperwasseranteil zu berechnen, müssen Sie barfuß sein.
- Dieses Gerät ist nicht für die Bestimmung der Masse zum Zwecke der Überwachung, Diagnose oder medizinischen Behandlung bestimmt.

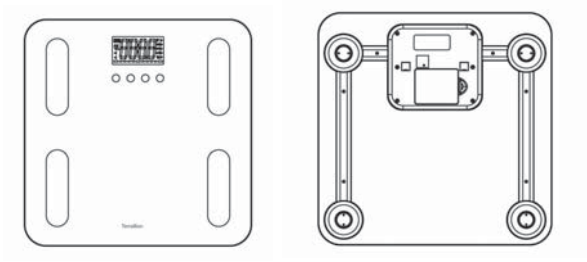
Notice Fitness Coach DE.indd 34 26/01/11 15:40:58

DE

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

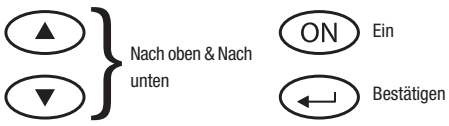
PRODUKTBESCHREIBUNG

VORDER- UND RÜCKANSICHT



LCD-ANZEIGE

FUNKTIONSTASTEN

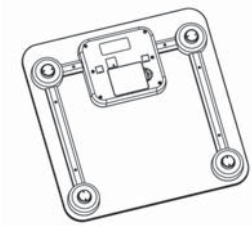


⚠ VORBEREITUNG VOR GEBRAUCH

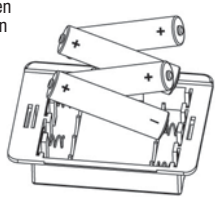
Batterien einlegen

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Waage. Legen Sie die Batterien ein. Achten Sie darauf, dass die Polarität der Batterie stimmt (die Polarität steht an der Innenseite des Batteriefachdeckels). Wenn Sie beabsichtigen, das Gerät längere Zeit nicht zu benutzen, sollten Sie die Batterien vor der Lagerung entfernen.

Batteriefach öffnen



Batterien einlegen



⚠ TIPPS!

Ersetzen Sie die Batterien, wenn Lo angezeigt wird.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DE.indd 35 26/01/11 15:40:59

DE

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

OPSTARTEN

1. Batterien einlegen

2. Waage in die richtige Position stellen
Stellen Sie die Waage auf eine flache und feste Fußbodenoberfläche.

3. Waage in Betrieb nehmen
Drücken Sie leicht auf die Wiegefläche der Waage, um die Waage zu aktivieren. Die Anzeige zeigt 0 an und schaltet sich dann aus. Die Waage ist nun einsatzbereit.

> **⚠ WARNUNG!**
>
> Punkt 4 ist jedes Mal auszuführen, wenn die Batterien gewechselt oder die Waage neu positioniert wurde.

BETRIEB

Die Messgenauigkeit hängt davon ab, wie Sie auf der Waage stehen. Stellen Sie Ihre Füße so auf die Waage, dass maximaler Kontakt zwischen den Füßen und den Metallelektroden der Wiegefläche besteht. Bleiben Sie auf der Waage stehen, bis die Berechnung des Körperfetts abgeschlossen ist und das Ergebnis angezeigt wird. Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Beine nicht berühren (von Ihren Schenkeln bis zu den Füßen).

Die Fersen müssen auf den Elektroden stehen.

FUNKTION NUR WIEGEN

1. Stellen Sie sich auf die Waage und bleiben Sie stehen, bis das Gewicht gemessen wurde.

2. Das Gewicht wird angezeigt.

3. Die Waage schaltet sich nach Gebrauch automatisch ab. Warten Sie weitere 10 Sekunden, bevor Sie sich erneut wiegen.

> **⚠ WARNUNG!**
>
> Um Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich niemals auf die Kante der Wiegefläche.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DE.indd 36 26/01/11 15:40:59

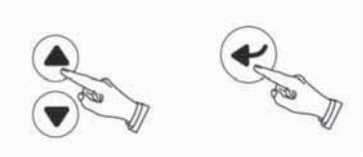
TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

SPEICHERUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN

Geben Sie Ihre Größe, Ihr Alter und Ihr Geschlecht ein und wählen Sie den Normal- oder Sportlermodus; Speichern Sie Ihre persönlichen Daten mit einem der 4 verfügbaren Speicherplätze.

1. Größe einstellen

Drücken Sie die Taste [ON], um die Waage einzuschalten und in den Modus Körperfett- und Körperwasseranteil zu wechseln. Die Anzeige der Größe blinkt. Drücken Sie die Taste [▲] oder [▼], um die Größe einzustellen. Bestätigen Sie mit [↵].

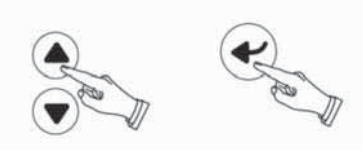


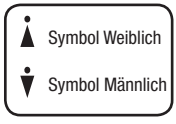
2. Alter einstellen

Die Anzeige des Alters blinkt. Drücken Sie die Taste [▲] oder [▼], um das Alter einzustellen. Bestätigen Sie mit [↵].

3. Geschlecht wählen

Die Anzeige des Geschlechts blinkt. Drücken Sie die Taste [▲] oder [▼], um zwischen männlich und weiblich zu wechseln. Bestätigen Sie mit [↵].

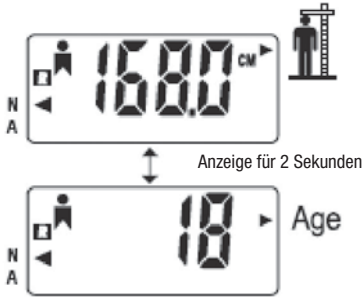




4. Normal- oder Sportlermodus wählen

Das Symbol Normal (N) oder Sportler (A) blinkt. Drücken Sie die Taste [▲] oder [▼], um zwischen Normal und Sportler zu wechseln. Der Sportlermodus ist nur für Personen über 18 Jahren geeignet. Bei Personen unter 18 Jahren wird dieser Schritt automatisch übersprungen (siehe Abschnitt: „Warum ist der Sportlermodus bei einer Köperanalysewaage erforderlich?“).

5. Es ertönt ein langer Signalton und das Symbol [R] erscheint in der Anzeige.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DE.indd 37 26/01/11 15:41:00

6. Speicherplatz festlegen
Drücken Sie die Taste [▲] oder [▼], um zwischen den Speicherplätzen zu wechseln. Die Anzeige des Speicherplatzes blinkt. Ist der ausgewählte Speicherplatz bereits belegt, wird das Symbol „■“ neben der Nummer angezeigt. Sie müssen einen anderen Speicherplatz wählen.

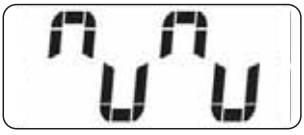
Drücken Sie [↵], um die Einstellungen am gewünschten und verfügbaren Speicherplatz zu speichern. Es ertönt ein langer Signalton, wenn die Speicherung abgeschlossen ist.
Das Symbol [M] erscheint in der Anzeige; Größe und Alter werden angezeigt.
Ihre Daten sind gespeichert. Die Waage schaltet sich automatisch ab.

WÄGEBETRIEB MIT BERECHNUNG DES KÖRPERFETT- UND KÖRPERWASSERANTEILS

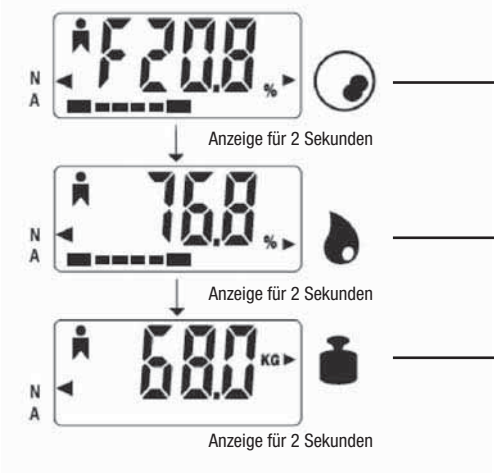
1. Wählen Sie Ihren Speicherplatz
Ist die Waage ausgeschaltet, drücken Sie [▲] oder [▼], um zwischen den Speicherplätzen zu wechseln. Ist der Speicherplatz belegt, erscheint der Speicherplatz mit Größe, Alter, Geschlecht und Normal/Sportler in der Anzeige. Bestätigen Sie den gewählten Speicherplatz mit [↵]. Es ertönt ein langer Signalton.

2. Stellen Sie sich barfuß auf die Waage
Stehen Sie still, das Gewicht erscheint nach ca. 2 Sekunden in der Anzeige.

3. Bleiben Sie auf der Waage stehen
Nun beginnt die Waage mit dem Berechnen des Körperfett- und Körperwasseranteils. Während der Berechnung wird das Messmuster angezeigt.



Es ertönt ein langer Signalton, wenn der Vorgang abgeschlossen ist. Bleiben Sie auf der Waage stehen. Gewicht, Prozent des Körperfettanteils und Prozent des Körperwasseranteils werden angezeigt.



4. Steigen Sie von der Waage herunter
Sie schaltet sich nach 20 Sekunden automatisch ab.

SPEICHERPLATZ LÖSCHEN

Wenn Sie einen Speicherplatz löschen möchten, drücken Sie bei ausgeschalteter Waage [▲] oder [▼]. Drücken Sie gleichzeitig [▲] und [▼], um den Inhalt des gewählten Speicherplatzes zu löschen.

WAAGE AUSSCHALTEN

Drücken Sie 2 Sekunden lang die Taste [ON], um die Waage auszuschalten. Die Waage schaltet sich automatisch ab, wenn 10 Sekunden lang keine Taste gedrückt wurde.

Notice Fitness Coach DE.indd 39 26/01/11 15:41:00

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

⚠ PROBLEMBEHEBUNG

1. Err0
Initialisierungsfehler. Gehen Sie von der Waage herunter. Entfernen Sie die Batterien und legen Sie sie wieder ein. Wiederholen Sie die Initialisierung wie oben erklärt.

2. Err1
Instabilitätsfehler. Wiederholen Sie die Messung. Stehen Sie während der Berechnung still.

3. Err2
Warnung über Überlastung. Gehen Sie von der Waage herunter (bzw. entfernen Sie die Gewichtsmasse). Andernfalls wird dei Waage dauerhaft beschädigt.

4. Err3
Kontaktfehler. Die Impedanz kann nicht gemessen werden. Bleiben Sie auf der Waage still stehen und halten Sie den maximalen Kontakt zwischen Ihren Füßen und den Metallkontakten. Eventuell müssen Sie Ihre Füße nass machen, um einen besseren Kontakt zu erhalten.

5. Err4
Die gemessene Körperimpedanz liegt über den technischen Grenzwerten. Machen Sie Ihre Füße nass, um einen besseren Kontakt zu erhalten.

6. Err5
Die Gesamtwassermasse (%) liegt außerhalb des Bereichs. Machen Sie Ihre Füße nass, um einen besseren Kontakt zu erhalten.

7. Lo
Batterie schwach. Tauschen Sie die

⚠ PFLEGE UND WARTUNG

1. Zerlegen Sie die Waage nur zum Austauschen der Batterien; sie enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden könnten. Durch unsachgemäße Behandlung kann die Waage beschädigt werden.
2. Entfernen Sie die Batterien, wenn die Waage längere Zeit nicht benutzt wird.
3. Reinigen Sie die Waage nach Gebrauch mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel und tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
4. Vermeiden Sie größere Stöße oder Vibrationen am Gerät, wie das Fallenlassen auf den Boden.

Notice Fitness Coach DE.indd 40 26/01/11 15:41:00

DE

TERRAILLON KÖRPERANALYSEWAAGE - BEDIENUNGSANLEITUNG

PRODUKTANGABEN

1. Bio-Impedanz-Analyse (BIA)-Technologie zur Messung des Körperfett- und Körperwasseranteils
2. 4 Speicherplätze
3. Anzeige bei schwacher Batterie
4. Max. Kapazität: 160 kg, 24 st oder 360 lb
5. Min. Kapazität: 10 kg, 1,5 st oder 22 lb
6. Maßeinteilung: 100 g, 1/4 lb oder 0,2 lb
7. Maßeinteilung bei Körperfett- und Körperwasseranteil: 0,1 %
8. Altersbereich von 10 bis 99 Jahren
9. Batterien: 4 x AAA 1,5 V (nicht enthalten)
10. Zuverlässigkeit geprüft in 7 000 Wiegevorgängen.
11. Nettogewicht: 1600g

WAS SIE VOR DER BENUTZUNG IHRES IMPEDANZMETERS WISSEN SOLLTEN

1. Warum ist es wichtig, den prozentualen Körperfettanteil (% BF) zu kennen?
Normalerweise bestimmt das gesamte Körpergewicht
darüber, ob eine Person übergewichtig ist oder nicht. Eine Änderung des Gewichts an sich zeigt aber nicht an, ob sich die Fett- oder Muskelmasse geändert hat. Will man abnehmen, so ist es besser, die gleiche Muskelmasse zu behalten und stattdessen die Fettmasse abzubauen. Darum ist die Kontrolle des prozentualen Körperfettanteils eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches, gesundes Abnehmen.
Der ideale prozentuale Fettanteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab.

Siehe dazu die nachstehende Tabelle:

Normalwerte bei Männern

Messung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Mittel	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Hoch	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Normalwerte bei Frauen

Messung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Mittel	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Hoch	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DE.indd 41 26/01/11 15:41:00

2. Wie wird der prozentuale Körperfettanteil ausgerechnet?
Der prozentuale Fettanteil wird nach einem Verfahren gemessen, das "bioelektrische Impedanzanalyse" (BIA) heißt. In den 70er Jahren entdeckte man, dass die BIA-Methode zur Messung der Fettmasse geeignet ist, aber erst in den letzten Jahren wurde diese Methode den Verbrauchern in Form einer Kompaktwaage mit Erfolg angeboten.
Das Prinzip der BIA-Technik ist folgendes: Ein schwacher elektrischer Strom wird in den Körper geleitet. Dieser sehr schwache Strom ist für den Organismus vollkommen ungefährlich. Je nach der Fettmasse der Person zirkuliert der Strom mit mehr oder weniger Widerstand. Der Widerstand, auf den der Strom bei der Zirkulation durch den Körper trifft, heißt "elektrische Impedanz". Indem man die elektrische Impedanz misst und das Messergebnis mit einem Algorithmus (patentierte Formel) umrechnet, kann man den prozentualen Körperfettanteil ermitteln.
Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Fettanteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Fettmasse darstellt. Zur Ermittlung der Fettmasse gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.

3. Warum ist es wichtig, den prozentualen Wasseranteil im Körper (% TBW) zu kontrollieren?
Wasser ist ein lebenswichtiger Bestandteil des Organismus, und seine Menge ist einer der Anzeiger für unseren Gesundheitszustand. Wasser macht ca. 50-70 % des Körpergewichts aus. In den mageren Geweben findet man anteilig eine größere Menge als in den fetthaltigen Geweben. Wasser ist ein Medium, in dem biochemische Reaktionen stattfinden, welche die Funktionen des Organismus regulieren. Zellabfälle werden vom Wasser fortgeschwemmt und mit dem Urin oder Schweiß ausgeschieden. Wasser verleiht den Zellen Form, hilft die Körpertemperatur gleich zu halten, beliefert Haut und Schleimhäute mit Feuchtigkeit, schützt die lebenswichtigen Organe, schmiert die Gelenke und ist ein Bestandteil vieler Körperflüssigkeiten. Der Wassergehalt des Körpers schwankt je nach dem Hydratationsgrad des Organismus und dem gesundheitlichen Befinden. Die Messung des prozentualen Wasseranteils kann ein wertvolles Hilfsmittel zur Erhaltung der Gesundheit sein. Ähnlich wie die Abschätzung des Fettgehalts wird auch die Funktion %TBW der Personenwaage nach der BIA-Methode berechnet.
Die Abschätzung des prozentualen Wasseranteils hängt vom Hydratationsgrad ab, d.h. von der Wassermenge, die Sie kurz vor der Messung getrunken oder durch Schwitzen verloren haben. Eine größere Präzision erhalten Sie, wenn Sie wesentliche Schwankungen Ihres Hydratationsgrads vor der Messung vermeiden. Auch bei Personen, die an einer mit Wasserrückhaltung verbundenen Krankheit leiden, ist die Personenwaage weniger genau. Der ideale prozentuale Wasseranteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab.

Siehe dazu die Grafik und die Tabelle weiter unten:

	% Fettmasse	Optimaler Wasseranteil im Körper (%)
Männer	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % und mehr	55 à 37 %
Frauen	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % und mehr	49 à 37 %

Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Wasseranteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Wassermasse darstellt. Zur Ermittlung des Körperwassers gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DE.indd 42 26/01/11 15:41:00

4. Wann soll ich die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils der Personenwaage benutzen?

Damit die Präzision optimal ist, empfiehlt es sich, die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils täglich zu einer bestimmten Zeit zu benutzen, z.B. morgens vor dem Frühstück. Das ist auch ein gutes Mittel, um Schwankungen des Hydratationsgrads des Körpers eben vor der Messung zu verhindern. Es ist besser, wenn Sie sich Ihre eigenen Bezugswerte für die Fettmasse und den prozentualen Wasseranteil aufstellen und die Schwankungen überwachen, als nur einfach Ihre prozentualen Anteile mit den Durchschnittswerten der Gesamtbevölkerung zu vergleichen.

5. Warum muss ein Impedanzmeter einen Modus “Athlet” haben?

Man hat entdeckt, dass der nach der BIA-Methode ausgerechnete prozentuale Fettanteil bei erwachsenen Spitzenathleten oft überschätzt wurde. Die physiologischen Schwankungen der Muskeldichte und des Hydratationsgrads bei Athleten sind einer der Gründe, welche diesen Unterschied erklären. Der Modus “Athlet” darf nur von Erwachsenen über 18 Jahre gewählt werden.

6. Was ist ein Athlet?

Die Wissenschaftler sind sich einig darüber, dass, um zu sagen, was ein Athlet ist, eine mengenmäßige Definition zweckmäßig ist. Zum Beispiel kann als Athlet eine Person gelten, die mindestens 3 x wöchentlich 2 Stunden trainiert, um besondere Fertigkeiten zu entwickeln, die zur Ausübung einer bestimmten Sportart und/oder Aktivität erforderlich sind.

UMWELTSCHUTZ

Entsorgen Sie die gebrauchten Batterien in einem Sammel- und Recycling-Container. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen. Verwenden Sie keine gebrauchten Batterien zusammen mit neuen Batterien. Am Ende des Lebenszyklus entsorgen Sie das Produkt an einer Sammelstelle zum Recycling elektrischer und elektronischer Altgeräte.

GEWÄHRLEISTUNG

Auf das Produkt wird eine Garantie gegen Materialund Herstellungsfehler gewährt. Während dieses Zeitraums werden diese Mängel kostenlos repariert (für die Inanspruchnahme der Garantie ist der Kaufbeleg vorzulegen). Schäden infolge von Unfällen, Bedienungsfehlern oder Fahrlässigkeit werden aus der Garantie ausgeschlossen. Im Falle von Reklamationen wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Fachhändler bzw. an das Geschäft, in dem Sie das Gerät gekauft haben.

Notice Fitness Coach DE.indd 43 26/01/11 15:41:00

IT

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

INTRODUZIONE

La bilancia per massa grassa TERRAILLON è progettata e prodotta in un impianto con certificazioni ISO 9001 (qualità), ISO14001 (ambiente), OHSAS 18001 (sistemi di gestione per la salute e la sicurezza). La bilancia usa il metodo BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica) per stimare la massa grassa e la massa idrica complessiva.
Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e mantenerlo a portata di mano come riferimento per il futuro.

NOTE SULLA SICUREZZA

Leggere attentamente questa sezione per familiarizzare con caratteristiche e funzioni prima di utilizzare l'unità.

- I segnali di avvertimento e le icone mostrati qui sono elencati per permettervi di usare questo prodotto in modo sicuro e corretto e per prevenire danni al prodotto, rischi o lesioni a voi o ad altri.

⚠ PRECAUZIONI	Indicano le condizioni corrette per l'utilizzo del prodotto e prevengono danni, rischi e lesioni.
⚠ IMPORTANTE PER GLI UTENTI	Sono informazioni importanti che gli utenti dovrebbero leggere prima di utilizzare il prodotto.
⚠ CURA E MANUTENZIONE	Riguardano situazioni in cui si potrebbero verificare danni a causa di un trattamento o di una manutenzione scorretti.

⚠ PRECAUZIONI

- È fortemente sconsigliato l'uso della bilancia a soggetti con impianti come pacemaker, arti artificiali, dispositivi di contraccezione, placche metalliche o viti. Potrebbe provocare il malfunzionamento dei dispositivi o produrre risultati inaccurati. In caso di dubbio consultare il medico.
- Non smontare la bilancia, un trattamento scorretto potrebbe provocare lesioni.

⚠ IMPORTANTE PER GLI UTENTI

- Assicurarsi di utilizzare solo il tipo di batterie indicato (vedere sezione "Inserimento delle batterie").
- La modalità «Athlete» è applicabile soltanto a soggetti di età pari o superiore a 18 anni.
- La stima della percentuale di massa grassa varierà in base alla quantità d'acqua presente nel corpo, e può essere influenzata da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come consumo di alcolici, mestruazioni, malattia, intenso esercizio fisico, ecc.
- È vietato l'uso alle donne in gravidanza. Il risultato è inaccurato.
- Per la stima della massa grassa e della massa idrica il soggetto deve essere a piedi nudi.
- Non utilizzare il presente apparecchio per determinare la massa ai fini di controllo, diagnosi o cure mediche.

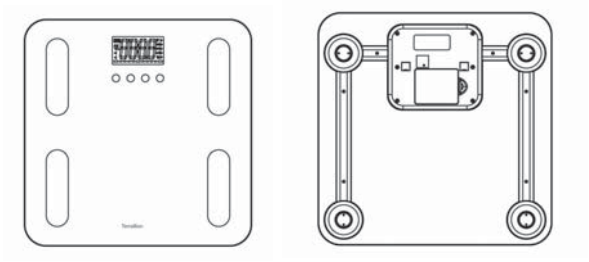
Notice Fitness Coach IT.indd 44 26/01/11 15:42:29

IT

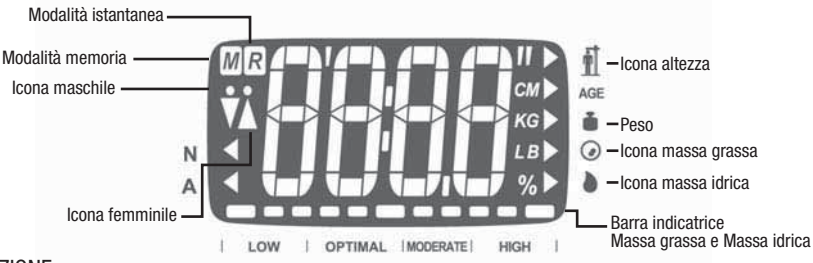
BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

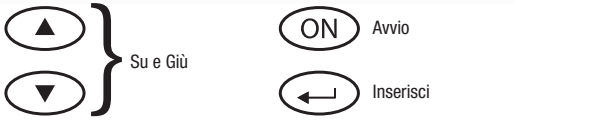
VISTA FRONTE E RETRO



DISPLAY LCD



TASTI FUNZIONE

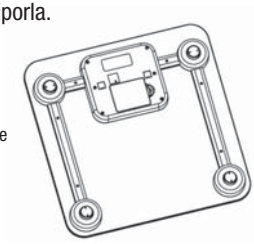


⚠ PREPARAZIONE PRIMA DELL'USO

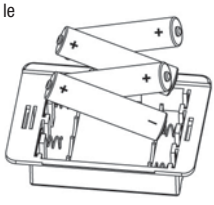
Inserimento delle batterie

Aprire lo sportellino delle batterie sul retro della bilancia. Inserire le batterie. Assicurarsi che la polarità delle batterie sia posizionata correttamente per il funzionamento (la polarità è indicata all'interno dello sportellino del vano batterie). Se si prevede di non utilizzare l'unità per molto tempo, è consigliabile rimuovere le batterie prima di riporla.

Aprire lo sportellino delle batterie



Inserire le batterie



⚠ CONSIGLIO!

Sostituire le batterie quando compare Lo.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach IT.indd 45 26/01/11 15:42:30

IT

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

AVVIAMENTO

1. Inserire le batterie

2. Impostare la posizione corretta
Posizionare la bilancia su una pavimentazione piana e dura.

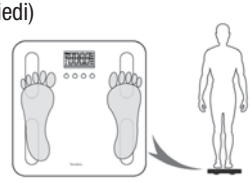
3. Avviare la bilancia
Premere leggermente sulla piattaforma della bilancia per avviarla; il display mostra 0 e poi si spegne. La bilancia è pronta all'uso.

> ⚠ **ATTENZIONE!**
>
> L'operazione descritta al punto 4 deve essere effettuata ogni volta che vengono sostituite le batterie o la bilancia viene riposizionata.

FUNZIONAMENTO

L'accuratezza dei risultati dipende da come ci si posiziona sulla bilancia. Posizionare i piedi in modo da ottenere il massimo contatto possibile con gli elettrodi metallici presenti sulla piattaforma. Rimanere sulla bilancia finché non sarà completata la stima della massa grassa e fino alla comparsa del risultato. Assicurarsi che le gambe siano separate (dalle cosce ai piedi)

Talloni centrati sugli elettrodi



SOLO PESATA

1. Salire sulla bilancia e stare fermi mentre viene calcolato il peso.

2. Sullo schermo compare il peso

3. La bilancia si spegne automaticamente dopo l'uso.
   Aspettare 10 secondi prima di ripesarsi.

> ⚠ **ATTENZIONE!**
>
> Per evitare di farsi male, non mettersi sul bordo della piattaforma

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach IT.indd 46 26/01/11 15:42:30

MEMORIZZAZIONE DEI DATI PERSONALI

Inserire altezza, età e genere dell'utente e selezionare modalità normal o athlete; registrare i propri dati personali in una delle 4 memorie disponibili.

1. Impostare l'altezza

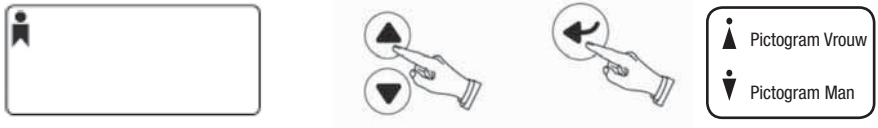
Premere il tasto [ON] per accendere la bilancia ed entrare in modalità di stima della massa grassa e della massa idrica complessiva. Il display dell'altezza lampeggia. Premere i tasti [▲] o [▼] per regolare l'altezza. Premere [↵] per confermare.

2. Impostare l'età

Il display dell'età lampeggia. Premere i tasti [▲] o [▼] per regolare l'età. Premere [↵] per confermare.

3. Selezionare il genere

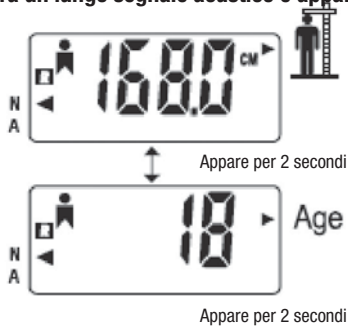
L'icona del genere lampeggia. Premere [▲] o [▼] per scegliere tra maschio e femmina. Premere [↵] per conferm are.



4. Selezionare modalità normal e athlete

L'icona normal (N) o athlete (A) lampeggia. Premere [▲] o [▼] per scegliere tra normal e athlete. La modalità Athlete è disponibile soltanto per le persone di età pari o superiore a 18 anni. Per le persone dai 17 anni in giù, questa fase viene automaticamente saltata (Vedere sezione: "Perché è necessaria la Modalità Athlete in un analizzatore di massa grassa?").

5. Si udirà un lungo segnale acustico e apparirà l'icona R sullo schermo.



6. Selezionare la posizione in memoria
Premere [▲] o [▼] per scorrere tra le posizioni della memoria. La posizione della memoria lampeggia.
Se la posizione della memoria selezionata è già occupata da un utente, apparirà "■" accanto al numero. Sarà necessario scegliere un'altra memoria.

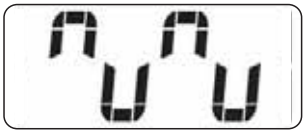
Premere [↵] per memorizzare le impostazioni nella posizione della memoria desiderata e disponibile. Al completamento dell'impostazione si udirà un lungo segnale acustico.
Sullo schermo apparirà l'icona M ; vengono mostrate altezza ed età.
I vostri dati sono stati memorizzati. Lasciare che la bilancia si spenga automaticamente.

PESATA CON STIMA DELLA MASSA GRASSA E DELLA MASSA IDRICA

1. Selezionare la memoria
A bilancia spenta, premere [▲] o [▼] per scorrere tra le posizioni della memoria. Se la memoria è occupata, sullo schermo apparirà la posizione in memoria con altezza, età, genere e l'opzione normal/athlete. Premere [↵] per confermare la posizione selezionata con un lungo segnale acustico.

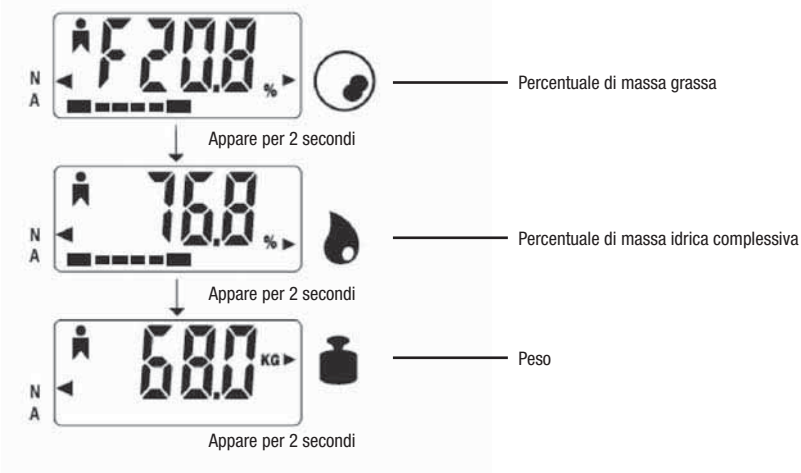
2. Salire sulla bilancia a piedi nudi
Restare fermi, sullo schermo apparirà il peso entro 2 secondi.

3. Restare sulla bilancia
Poi la bilancia comincia a calcolare massa grassa e massa idrica complessiva. Durante il calcolo, sullo schermo appare l'immagine della misurazione.



Notice Fitness Coach IT.indd 48 26/01/11 15:42:31

A processo terminato, si udirà un lungo segnale acustico. Restare sulla bilancia. Verranno mostrati il peso, la percentuale di massa grassa e la percentuale di massa idrica complessiva.



4. Scendere dalla bilancia
Si spegne automaticamente dopo 20 secondi.

PER LIBERARE LA MEMORIA

A bilancia spenta, premere [▲] o [▼] per selezionare la memoria che si vuole cancellare.
Premere [▲] e [▼] contemporaneamente per cancellare il contenuto della memoria selezionata.

PER SPEGNERE LA BILANCIA

Premere [ON] per 2 secondi per spegnere la bilancia. Oppure, se non è stato premuto alcun tasto per circa 10 secondi, la bilancia si spegne automaticamente.

Notice Fitness Coach IT.indd 49 26/01/11 15:42:31

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

⚠ RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Err0
Errore di inizializzazione. Scendere dalla bilancia. Rimuovere e ricollegare la batteria. Ripetere l'inizializzazione come spiegato sopra.

2. Err1
Errore di instabilità. Ripetere di nuovo la misurazione, restare immobili mentre il calcolo è in corso.

3. Err2
Avviso di sovraccarico. Rimuovere immediatamente il peso, altrimenti la bilancia potrebbe essere danneggiata in modo permanente.

4. Err3
Errore di contatto. L'impedenza non può essere misurata. Fare attenzione a mantenere una posizione immobile sulla bilancia e a mantenere il massimo contatto fra i piedi e i contatti metallici. Può essere necessario inumidire i piedi per migliorare il contatto.

5. Err4
L'impedenza corporea misurata supera il limite tecnico. Inumidire i piedi per migliorare il contatto.

6. Err5
La percentuale dell'acqua corporea totale non è compresa nel range. Inumidire i piedi per migliorare il contatto.

7. Lo
Batteria scarica. Sostituirla.

⚠ CURA E MANUTENZIONE

1. Non smontare la bilancia se non per sostituire la batteria; non contiene parti riparabili dall'utente. Un trattamento inadeguato può provocare danni alla bilancia.
2. Rimuovere la batteria quando la bilancia non viene usata da molto tempo.
3. Dopo l'uso, pulire la bilancia con un panno inumidito. Non usare solventi e non immergere l'unità in acqua.
4. Evitare impatti o vibrazioni eccessivi sulla bilancia, per esempio facendola cadere sul pavimento.

Notice Fitness Coach IT.indd 50 26/01/11 15:42:31

IT

BILANCIA MASSA GRASSA TERRAILLON - MANUALE DI ISTRUZIONI

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

1. Tecnologia BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica) per la misurazione della massa grassa e della massa idrica
2. Memoria 4 utenti
3. Indicatore di batteria scarica
4. Portata massima: 160 kg, 24 st o 360 lb
5. Portata minima: 10 kg, 1,5 st o 22 lb
6. Graduazione: 100 g, 1/4 lb o 0,2 lb
7. Graduazione massa grassa e massa idrica 0,1%
8. Fascia d'età dai 10 ai 99 anni.
9. Funziona con 4 batterie AAA 1,5 V (non incluse)
10. Affidabilità testata su 7000 pesate.
11. Peso netto: 1600g

INFORMAZIONI IMPORTANTI DI CUI VENIRE A CONOSCENZA PRIMA DI UTILIZZARE LA VOSTRA BILANCIA PESAPERSONE CON IMPEDENZIOMETRO

1. Perché è importante controllare il tasso di massa grassa?
Il peso è un indicatore utile ma insufficiente per controllare la sua forma. L'evoluzione del cambiamento di peso non indica di per sé se è il peso della massa grassa o della massa muscolare ad aver subito delle modifiche. Per la gestione del peso, è consigliabile mantenere la massa muscolare a discapito della massa grassa. Pertanto, il controllo del tasso di massa grassa nel corpo è una tappa importante per una corretta gestione del peso e per il mantenimento di un buono stato fisico.

Il tasso di massa grassa ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.
La tabella seguente può essere utilizzata come riferimento:

Norma per gli uomini

Classifica	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Ottimale	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Medio	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Elevato	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma per le donne

Classifica	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Ottimale	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Medio	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Elevato	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach IT.indd 51 26/01/11 15:42:31

2. Come si calcola il tasso di massa grassa?
Il tasso di massa grassa viene misurato tramite un metodo chiamato analisi d'impedenza bioelettrica (BIA). Una corrente elettrica **(senza pericolo)** viene emessa da un piede all'altro. Quando la corrente incontra delle cellule grasse, rallenta il tragitto. Questa resistenza si chiama impedenza. Di conseguenza, misurando l'impedenza elettrica e applicando ai dati un algoritmo, è possibile calcolare il tasso di massa grassa.

Si fa presente che il tasso di massa grassa calcolato con la bilancia pesapersone rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa grassa reale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa grassa che possono essere prescritti dal vostro medico curante.

3. Perché è importante controllare il tasso di massa idrica totale nel corpo?
L'acqua è un componente essenziale del corpo e il suo livello è uno degli indicatori di salute. L'acqua rappresenta all'incirca il 50-70% del peso corporeo ed è più presente in proporzione nei tessuti magri rispetto ai tessuti adiposi. L'acqua è una sostanza necessaria per le reazioni biochimiche che regolano le funzioni del corpo. L'acqua dona forma alle cellule, permette di conservare la temperatura del corpo, assicura l'idratazione della cute e delle mucose, protegge gli organi vitali, lubrifica le articolazioni ed è un componente di numerosi fluidi corporei. La quantità d'acqua presente nel corpo varia in funzione del livello d'idratazione del corpo e dello stato di salute. Controllare il livello di massa idrica può costituire uno strumento utile per il mantenimento della salute. Alla stregua del calcolo della massa grassa, la funzione del tasso di massa idrica totale di questo impedenziometro si basa sul metodo BIA.

Il tasso di massa idrica totale può variare in funzione del vostro livello d'idratazione, ossia la quantità d'acqua che avete consumato o la quantità di sudore che avete eliminato immediatamente prima della misurazione. Per maggiore precisione, evitare qualsiasi variazione del livello d'idratazione prima della misurazione. La precisione della bilancia pesapersone nel calcolo del tasso di massa idrica totale diminuirà anche nei soggetti affetti da malattie che hanno la tendenza ad accumulare acqua nel corpo.
Il tasso di massa idrica totale ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.

La tabella di corrispondenza sottostante può essere utilizzata come riferimento:

	Tasso di massa grassa	Tasso di massa idrica totale ottimale
Uomini	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % e superiore	55 à 37 %
Donne	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % e superiore	49 à 37 %

Si fa presente che il tasso di massa idrica totale calcolato con la bilancia pesapersone rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa idrica totale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa idrica che possono essere prescritti dal vostro medico curante.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach IT.indd 52 26/01/11 15:42:31

4. Quando devo utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica?
Per ottenere i massimi livelli di precisione e ripetibilità, si consiglia di utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica nello stesso momento della giornata, ad esempio al mattino prima della colazione, e di evitare le variazioni del livello d'idratazione del corpo prima della misurazione. È consigliabile stabilire il vostro valore di riferimento personale relativamente al tasso di massa grassa idrica e di seguire i relativi cambiamenti piuttosto che confrontare i vostri valori con il valore normale della popolazione.

5. Perché la modalità Atleta è necessaria su un impedenziometro?
Il calcolo della massa grassa tramite il metodo BIA può sopravvalutare il tasso di massa grassa degli atleti adulti di alto livello. Negli atleti, le variazioni fisiologiche della densità ossea e del livello d'idratazione sono due dei motivi sostenuti per giustificare la differenza. La modalità Atleta non può essere selezionata se non da adulti di almeno 18 anni età.

6. Definizione di un atleta
I ricercatori ritengono, di comune accordo, che si potrebbe utilizzare una dimensione quantitativa per la definizione di un atleta. Un atleta, ad esempio, può essere definito come una persona che si allena un minimo di tre volte a settimana nell'arco di due ore alla volta, al fine di migliorare le competenze specifiche necessarie per l'esecuzione del proprio sport e/o dell'attività specifica.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE

Depositare le batterie usate negli appositi contenitori destinati alla raccolta e al riciclaggio. Non mescolare diversi tipi di batterie. Non mescolare batterie usate con batterie nuove.
Alla fine del ciclo di vita, affidare questo prodotto ad un punto di raccolta per il riciclaggio di attrezzature elettriche ed elettroniche.

GARANZIA

Questo prodotto è garantito contro i difetti di materiali e di fabbricazione. Durante il periodo di garanzia, eventuali difetti saranno riparati gratuitamente (sarà necessario presentare le prova d'acquisto in caso di reclamo sotto garanzia). Tale garanzia non copre i danni risultanti da incidenti, da cattivo utilizzo o da negligenza. In caso di reclamo, contattare in primo luogo il negozio nel quale è stato effettuato l'acquisto.

Notice Fitness Coach IT.indd 53 26/01/11 15:42:31

ES

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

INTRODUCCIÓN

La báscula de masa grasa de TERRAILLON se ha diseñado y fabricado en instalaciones con la certificación ISO 9001 sobre calidad, ISO 14001 sobre medio ambiente y OHSAS 18001 sobre sistemas de gestión de salud y seguridad. La báscula utiliza el método de análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) para calcular la masa grasa y la masa hídrica total.

Lea atentamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para consultarlo en el futuro.

AVISOS DE SEGURIDAD

Lea atentamente este apartado para familiarizarse con las características y el funcionamiento de la unidad antes de utilizarla.

- Las señales de advertencia y los iconos mostrados tienen como objeto indicarle cómo utilizar este producto de manera segura y correcta para evitar los riesgos de daños en la unidad y lesiones a usted o a otras personas.

⚠ PRECAUCIÓN	Indica la forma correcta de utilizar el producto para evitar el riesgo de daños y lesiones.
⚠ IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS	Indica los elementos importantes que los usuarios deben leer antes de utilizar el producto.
⚠ CUIDADO Y MANTENIMIENTO	Indica los aspectos en los que pueden producirse daños como resultado de una manipulación o mantenimiento incorrectos.

⚠ PRECAUCIÓN

- No deben utilizar la báscula las personas que tengan implantes, como marcapasos, prótesis, dispositivos anticonceptivos, clavos o placas de metal. Podría hacer que los dispositivos funcionaran incorrectamente o que el resultado fuera impreciso. En caso de duda, póngase en contacto con su médico.
- No desmonte la báscula, ya que su manipulación incorrecta podría causar lesiones.

⚠ IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS

- Asegúrese de utilizar solo el tipo de pilas indicado (consulte el apartado «Introducir las pilas»).
- El modo Atleta solo está destinado a personas de 18 años o más.
- El cálculo del porcentaje de masa grasa varía según la cantidad de agua en el cuerpo y puede verse afectado por la deshidratación o la hiperhidratación causadas por factores como el consumo de alcohol, menstruación, enfermedad, ejercicio intenso, etc.
- No deben utilizar esta báscula mujeres embarazadas, ya que el resultado es inexacto.
- Para calcular la masa grasa y la masa hídrica, es necesario descalzarse.
- Este dispositivo no debe utilizarse para determinar la masa con fines de supervisión, diagnóstico o tratamiento médico.

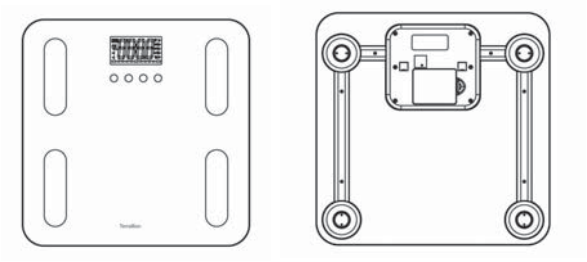
Notice Fitness Coach ES.indd 54 26/01/11 15:41:10

ES

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

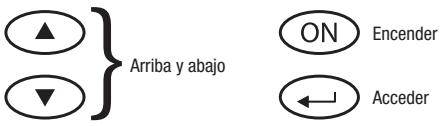
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

VISTA FRONTAL Y POSTERIOR



PANTALLA LCD

TECLAS DE FUNCIÓN

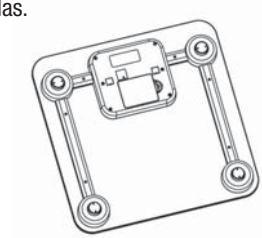


⚠ PREPARACIÓN ANTES DEL USO

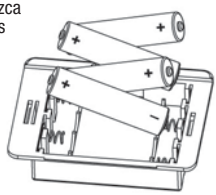
Introducir las pilas

Abra la tapa de las pilas, que se encuentra en la parte posterior de la báscula. Introduzca las pilas. Asegúrese de respetar la polaridad de las pilas para su funcionamiento correcto (está indicada en el interior del compartimiento de las pilas). Si no tiene previsto utilizar la unidad durante un tiempo prolongado, se recomienda que la almacene sin las pilas.

Abra la tapa de las pilas



Introduzca las pilas



⚠ CONSEJO

Cambie las pilas cuando aparezca Lo en pantalla.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 55 26/01/11 15:41:11

ES

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

ENCENDIDO

1. Introduzca las pilas

2. Ponga la báscula en la posición correcta
Coloque la báscula sobre un suelo sólido y plano.

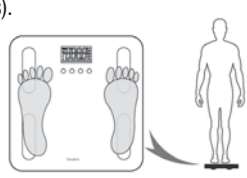
3. Encienda la báscula
Presione ligeramente la placa de la báscula para encenderla. En la pantalla aparecerá 0 y se apagará. Ya puede utilizar la báscula.

> **⚠ ADVERTENCIA**
>
> L'operazione descritta al punto 4 deve essere effettuata ogni volta che vengono sostituite le batterie o la bilancia viene riposizionata.

FUNCIONAMIENTO

La precisión de los resultados depende de su posición sobre la báscula. Coloque los pies de modo que hagan el máximo contacto posible con los electrodos metálicos de la placa. Permanezca sobre la báscula hasta que finalice el cálculo de masa grasa y se muestre el resultado. Asegúrese de que las piernas están bien separadas (desde los muslos hasta los pies).

Talones centrados en los electrodos



SOLO PESAJE

1. Súbase a la báscula y no se mueva mientras se calcula el peso.

2. La pantalla mostrará el peso.

3. La báscula se apaga automáticamente después de su uso. Espere 10 segundos más antes de volver a pesarse.

> **⚠ ADVERTENCIA**
>
> Para evitar lesiones, no pise el borde de la placa.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 56 26/01/11 15:41:11

ES

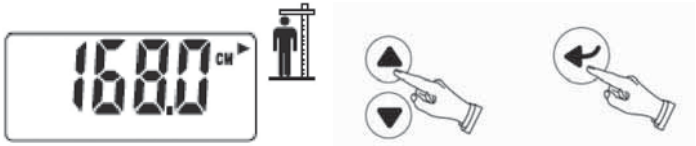
MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES

Introduzca su estatura, edad y sexo y el modo Normal o Atleta. Guarde los datos personales en una de las 4 memorias disponibles.

1. Configure la estatura

Pulse la tecla [ON] para encender la báscula y acceda al modo de cálculo de masa grasa y masa hídrica total. La estatura parpadea en pantalla. Pulse la tecla [▲] o [▼] para ajustar la estatura. Pulse [↵] para confirmar.

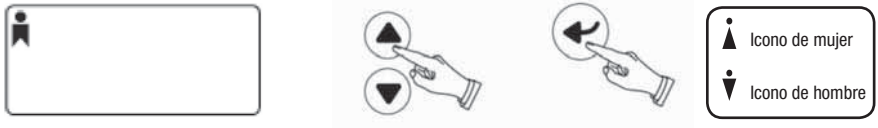


2. Configure la edad

La edad parpadea en pantalla. Pulse la tecla [▲] o [▼] para ajustar la edad. Pulse [↵] para confirmar.

3. Seleccione el sexo

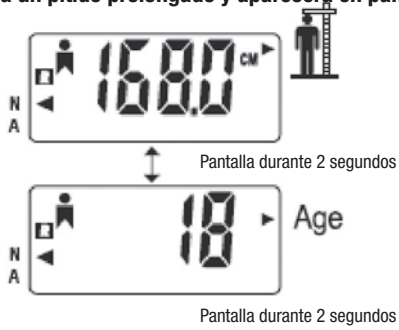
El icono del sexo parpadea. Pulse [▲] o [▼] para cambiar entre hombre o mujer. Pulse [↵] para confirmar.



4. Seleccione el modo Normal o Atleta

El icono del modo Normal (N) o Atleta (A) parpadea. Pulse [▲] o [▼] para cambiar entre Normal y Atleta. El modo Atleta solo está destinado a personas de 18 años o más. Para las personas de 17 años o menos, este paso se omite automáticamente (consulte el apartado «¿Por qué es necesario el modo Atleta en un monitor de masa corporal?).

5. Se oirá un pitido prolongado y aparecerá en pantalla el icono R.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 57 26/01/11 15:41:11

6. Seleccione la ubicación en la memoria
Pulse [▲] o [▼] para cambiar entre las ubicaciones en la memoria. La ubicación de la memoria parpadea.
Si la ubicación de la memoria seleccionada ya esta ocupada por un usuario, aparecerá ■ junto al número. Deberá elegir otra ubicación

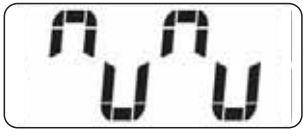
Pulse [↵] para guardar los ajustes en una ubicación de la memoria disponible. Se oirá un pitido prolongado cuando haya finalizado la configuración.
Aparecerá el icono M en pantalla y se mostrará la estatura y la edad.
Sus datos ya están memorizados. Deje que la báscula se apague automáticamente.

PESAJE CON CÁLCULO DE MASA GRASA Y MASA HÍDRICA

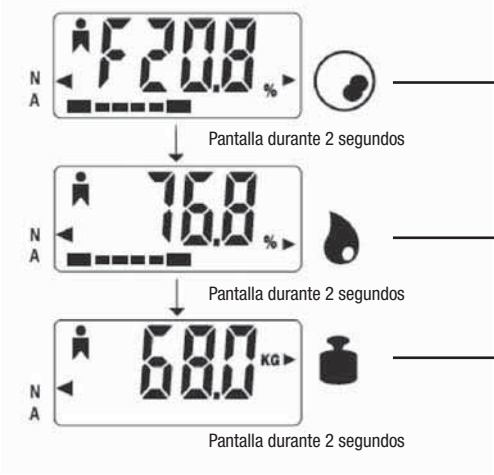
1. Seleccione su memoria
Si la báscula está apagada, pulse [▲] o [▼] para cambiar entre las diferentes ubicaciones de memoria. Si la memoria está ocupada, la pantalla mostrará la ubicación de la memoria con la estatura, la edad, el sexo y la selección del modo Normal o Atleta. Pulse [↵] para confirmar la ubicación seleccionada. Se oirá un pitido prolongado.

2. Descálcese y súbase a la báscula
Manténgase inmóvil sobre la báscula. El peso aparecerá en pantalla tras aproximadamente 2 segundos.

3. Permanezca sobre la báscula
La báscula empezará a calcular la masa grasa y la masa hídrica total. En pantalla se verá el patrón de medición mientras realiza el cálculo.



Se oirá un pitido prolongado cuando el proceso haya finalizado. Permanezca sobre la báscula. Se mostrará el peso, el porcentaje de masa grasa y el porcentaje de masa hídrica total.



4. Bájese de la báscula
Se apagará automáticamente después de 20 segundos.

BORRAR LA MEMORIA

Cuando la báscula esté apagada, pulse [▲] o [▼] para seleccionar la memoria que desea borrar.
Pulse [▲] y [▼] al mismo tiempo para borrar los contenidos de la memoria seleccionada.

APAGAR LA BÁSCULA

Pulse [ON] durante 2 segundos para apagar la báscula. Si no se pulsa ninguna tecla en 10 segundos, la báscula también se apagará automáticamente.

Notice Fitness Coach ES.indd 59 26/01/11 15:41:12

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

⚠ RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Err0
Error de inicialización. Bájese de la balanza. Retire la pila y luego vuelva a instalarla en su lugar. Repita el procedimiento de inicialización descrito más arriba.

2. Err1
Error de inestabilidad. Repita la operación de medida y permanezca quieto mientras la balanza calcula los resultados.

3. Err2
Advertencia de sobrecarga. Retire el peso de inmediato; de lo contrario, la balanza se dañará irremediablemente.

4. Err3
Error de contacto. No se puede medir la impedancia. Cerciórese de que está quieto en la balanza y de que mantiene el máximo contacto posible entre sus pies y los contactos metálicos. Quizás sea necesario que se humedezca la planta de los pies para garantizar un mejor contacto con los electrodos.

5. Err4
La bioimpedancia eléctrica medida supera el límite técnico. El humedecerse los pies puede ayudar a mejorar el contacto.

6. Err5
El porcentaje de agua corporal total rebasa los límites. El humedecerse los pies puede ayudar a mejorar el contacto.

7. Lo
Pila gastada. Sustitúyala.

⚠ CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Abra la báscula únicamente para cambiar las pilas. La báscula no contiene piezas que pueda reparar el usuario. Una manipulación incorrecta puede dañar la báscula.
2. Quite las pilas cuando no vaya a utilizar la báscula durante un tiempo prolongado.
3. Limpie la báscula con un paño humedecido. No utilice disolventes ni sumerja la unidad en agua.
4. Evite los impactos o vibraciones fuertes en la báscula, como las caídas.

Notice Fitness Coach ES.indd 60 26/01/11 15:41:12

ES

MANUAL DE INSTRUCCIONES DE LA BÁSCULA DE MASA GRASA DE TERRAILLON

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

1. Tecnología de análisis de la impedancia bioeléctrica (BIA) para la medición de la masa grasa y la masa hídrica
2. 4 memorias de usuario
3. Indicador de batería baja
4. Capacidad máxima: 160 kg, 24 st o 360 lb
5. Capacidad mínima: 10 kg, 1,5 st o 22 lb
6. Graduación: 100 g, 1/4 lb o 0,2 lb
7. Graduación de la masa grasa y la masa hídrica: 0,1 %
8. Edad: de 10 a 99 años
9. Funciona con 4 pilas AAA de 1,5 V (no incluidas)
10. Fiabilidad probada en 7000 pesajes.
11. Peso neto: 1600g

INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR SU IMPEDANCÍMETRO

1. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de grasa (%BF) en el cuerpo?
El peso total determina generalmente si una persona es obesa o no. El cambio de peso de por sí no indica si lo que ha variado es la masa adiposa (cantidad de grasa) o la masa muscular. Cuando se quiere controlar su peso, es preferible mantener su masa muscular e ir perdiendo grasa. Por eso controlar el porcentaje de grasa es una etapa importante para una buena gestión de su peso y una buena salud.
El porcentaje de grasa ideal cambia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos a la siguiente tabla:

Norma para los hombres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Media	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Alta	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma para las mujeres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Media	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Alta	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 61 26/01/11 15:41:12

2. ¿Cómo se calcula el porcentaje de grasa en el cuerpo?
El porcentaje de grasa se mide con un método llamado Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Desde los años 70, se puede utilizar el método BIA para medir el porcentaje de grasa, pero los consumidores tuvieron que esperar éstos últimos años para verse proponer, con éxito, esta tecnología bajo la forma de una báscula compacta. El principio de la tecnología BIA es el siguiente: se envía en el cuerpo una corriente eléctrica de poca intensidad. Esta corriente es muy baja y no presenta peligro alguno para el organismo. Según la masa adiposa del individuo, la corriente circulará con mas o menos resistencia. La resistencia que encuentra la corriente para circular por el cuerpo se llama "Impedancia eléctrica". De este modo, midiendo la impedancia eléctrica y tratando este dato con un algoritmo (fórmula patentada), se puede calcular el porcentaje de grasa contenida en el cuerpo.

Recuerde que le porcentaje de grasa calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su masa adiposa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa adiposa que pueden serle prescritos por su médico.

3. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de agua (%TBW) en el cuerpo?
El agua es un elemento esencial del organismo, y su tasa es uno de los indicadores de nuestro estado de salud. El agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal. Se encuentra en mayores proporciones en los tejidos magros que en los tejidos adiposos. El agua es el elemento en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del organismo. Los residuos celulares son transportados por el agua para ser evacuados en la orina y el sudor. El agua da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, proporciona la humedad necesaria para la piel y las mucosas, protege los órganos vitales, lubrifica las articulaciones y es un componente de numerosos fluidos corporales. La tasa de agua varía según el nivel de hidratación del organismo y su estado de salud. Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA.
La evaluación del porcentaje de agua puede variar según el nivel de hidratación, es decir según la cantidad de agua que ha bebido o perdido en sudor justo antes de la medida. Para mayor precisión, evite las fluctuaciones importantes de su nivel de hidratación justo antes de la medida. La evaluación del porcentaje de agua dada por la báscula también perderá en precisión en el caso de las personas con enfermedades que generan retención de agua en el cuerpo. El porcentaje ideal de agua de un individuo varia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos al gráfico y la tabla siguientes:

	% de Masa Adiposa	% óptimo de Agua en el Cuerpo
Hombres	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % y más	55 à 37 %
Mujeres	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % y más	49 à 37 %

Recuerde que le porcentaje de agua calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su porcentaje de agua real. Existen métodos clínicos para calcular el porcentaje de agua en el cuerpo que pueden serle prescritos por su médico.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach ES.indd 62 26/01/11 15:41:12

4. ¿Cuándo debo utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua de la báscula?

Para una precisión óptima, se recomienda utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua cada día a la misma hora, por ejemplo por la mañana antes de desayunar. También permite evitar fluctuaciones del nivel de hidratación del cuerpo justo antes de la medida. Es preferible establecer sus propios valores de referencia de la masa adiposa y del porcentaje de agua y controlar sus variaciones, mas que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.

5. ¿Porque es necesario integrar un modo “atleta” en un impedanciómetro?

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo “atleta” solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

6. ¿Cómo se define un atleta?

Decir que se puede usar una dimensión cuantitativa para definir a un atleta. Por ejemplo, un atleta se puede definir como una persona que entrena un mínimo de 2 horas, 3 veces a la semana para mejorar aptitudes especificas necesarias a la practica de un deporte y/o de una actividad particular.
Controlar su peso con frecuencia y tener una alimentación muy variada son 2 criterios, simples, de control de su equilibrio alimentario. ¡Atención!, cualquier dieta debe acompañarse de un control médico.

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

Deje las pilas gastadas en un sitio previsto para recogerlas y reciclarlas. No mezcle los diferentes tipos de pilas. No ponga las pilas usadas con las pilas nuevas. Al final de su vida útil, debe depositar este producto en un centro de recolección previsto para reciclar los equipos eléctricos y electrónicos que ya no sirven más.

GARANTÍA

El producto está garantizado contra todo defecto de material y de fabricación. Durante el período de garantía, dichos desperfectos serán reparados gratuitamente, debiéndose presentar el comprobante de compra en caso de reclamación bajo garantía. La garantía no cubre los daños resultantes de accidentes, mala utilización o negligencia. En caso de reclamación, deberá ponerse en contacto, en primer lugar, con la tienda donde ha adquirido el producto.

Notice Fitness Coach ES.indd 63 26/01/11 15:41:12

PT

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

INTRODUÇÃO

A balança de massa gorda TERRAILLON foi desenhada e fabricada em instalações certificadas com as normas ISO 9001 Qualidade, ISO 14001 Ambiente, OHSAS 18001 Sistemas de Gestão de Saúde e Segurança. A balança usa o método de Análise da Impedância Bioeléctrica (AIB) para estimar a massa gorda e a massa hídrica total do corpo.

Leia cuidadosamente este manual de instruções e mantenha-o à mão para referência futura.

NOTAS SOBRE SEGURANÇA

Antes de utilizar a unidade, leia cuidadosamente esta secção de modo a familiarizar-se com as suas características e operações.

- Encontra aqui uma lista dos sinais de advertência e ícones apresentados, de modo a que possa utilizar este produto correctamente e em segurança, e evitar danos no produto, riscos e lesões em si próprio e em terceiros.

⚠ ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO	Indica a condição correcta de utilização do produto e para prevenir danos, riscos e lesões.
⚠ IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR	Indica elementos importantes que o utilizador deve conhecer antes de utilizar o produto.
⚠ CUIDADOS E MANUTENÇÃO	Indica situações em que podem ocorrer danos em consequência de manuseamento incorrecto e manutenção insuficiente ou errada.

⚠ ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO

- Não utilizar a balança em indivíduos que tenham implantes tais como pacemakers, membros artificiais, dispositivos contraceptivos ou placas e parafusos metálicos. Estes poderão causar a avaria do dispositivo ou resultados imprecisos. Em caso de dúvidas, consulte um médico.
- Não desmonte a balança dado que o manuseamento incorrecto pode causar lesões.

⚠ IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR

- Certifique-se de que apenas o tipo de pilha indicada é utilizada (ver “Secção Colocação da Pilha”).
- O modo «Atleta» apenas é aplicável a pessoas com idade superior a 18 anos.
- As estimativas de massa gorda irão variar com a quantidade de água no organismo, podendo ser afectadas pela desidratação ou sobre-hidratação devido a factores tais como o consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.
- Não utilizar em mulheres grávidas. O resultado será impreciso.
- Para realizar estimativas de massa gorda e massa hídrica, o indivíduo deve sempre encontrar-se descalço.
- Este aparelho não deve ser utilizado para a determinação da massa para fins de vigilância, diagnóstico ou tratamentos médicos.

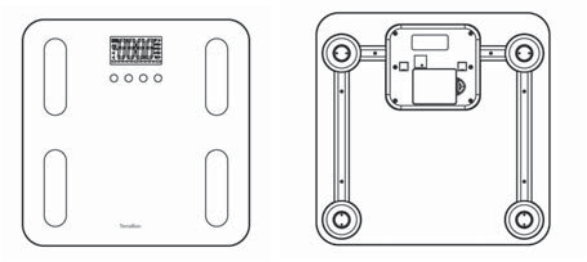
Notice Fitness Coach PT.indd 64 26/01/11 15:42:52

PT

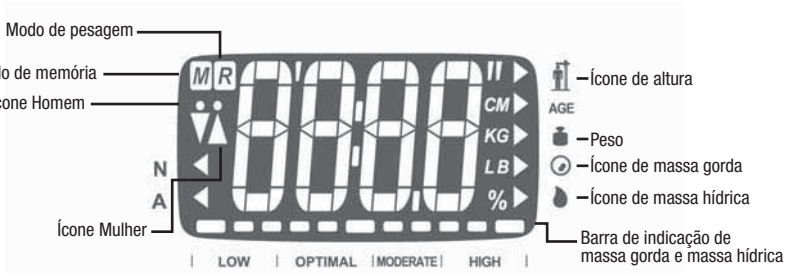
BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

VISTA SUPERIOR E INFERIOR



VISOR LCD



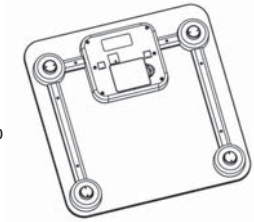
TECLAS DE FUNÇÃO

⚠ PREPARAÇÃO ANTES DA UTILIZAÇÃO

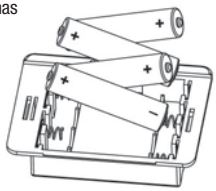
Instalação das pilhas

Abra o compartimento das pilhas na parte inferior da balança. Introduza as pilhas. Assegure-se de que a polaridade das pilhas é a correcta (a polaridade está indicada no interior da tampa do compartimento das pilhas). Caso não se preveja que o dispositivo venha a ser utilizado durante um período de tempo prolongado, aconselha-se a remoção das pilhas antes do respectivo armazenamento.

Abertura da tampa do compartimento das pilhas



Instalação das pilhas



⚠ SUGESTÕES!

Substitua as pilhas quando Lo é apresentado.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 65 26/01/11 15:42:53

PT

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

INICIALIZAÇÃO

1. Inserir as pilhas

2. Colocar a balança na posição correcta
Coloque a balança sobre uma superfície de chão plana e rígida.

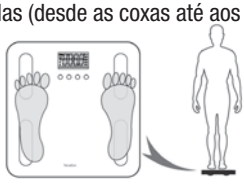
3. Inicialização da balança
Prima ligeiramente a base da balança para a inicializar. O visor mostra 0 e depois apaga-se. A balança está pronta a ser utilizada.

> ⚠ **AVISO!**
>
> É necessário respeitar o ponto 4 sempre que as pilhas sejam substituídas ou que a balança seja reposicionada.

OPERAÇÃO

A precisão dos resultados depende da posição da pessoa a ser pesada na balança. Posicione os pés de modo a obter o máximo contacto possível entre os pés e os eléctrodos metálicos sobre a base. Permaneça na balança até que a estimativa da massa gorda tenha terminado e o resultado tenha sido apresentado. Assegure-se de que as pernas se encontram separadas (desde as coxas até aos pés).

Calcanhares centrados nos eléctrodos



OPERAÇÃO DE PESAGEM SIMPLES

1. Suba na balança e aguarde quieto enquanto o seu peso está a ser calculado.

2. O visor apresenta automaticamente o peso.

3. A balança desliga-se automaticamente depois da utilização. Aguarde 10 segundos antes de se voltar a pesar.

> ⚠ **AVISO!**
>
> Para evitar acidentes, não se coloque no bordo da plataforma.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 66 26/01/11 15:42:53

PT

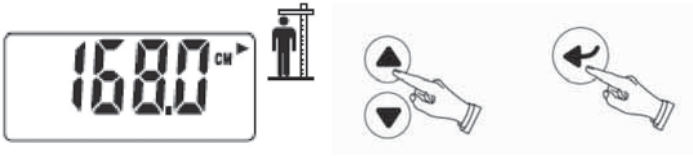
BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

ARMAZENAMENTO DOS SEUS DADOS PESSOAIS

Introduza o peso, idade, sexo e modo normal ou atleta do utilizador; grave os seus dados pessoais numa das 4 memórias disponíveis.

1. Introduzir a altura

Prima a tecla [ON] para ligar a balança e entrar no modo de estimativa da massa gorda e massa hídrica total. O indicador de altura fica intermitente. Prima as teclas [▲] ou [▼] para ajustar a altura. Prima [↵] para confirmar.

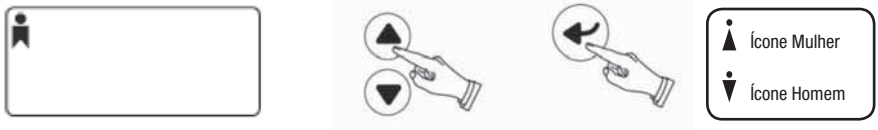


2. Introduzir a idade

O indicador de idade fica intermitente. Prima as teclas [▲] ou [▼] para ajustar a idade. Prima [↵] para confirmar.

3. Seleccionar o sexo

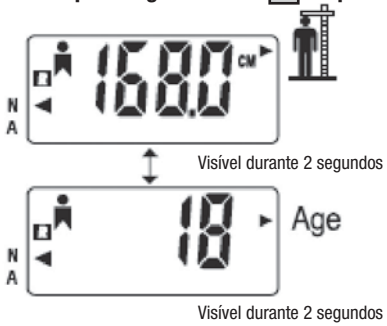
O ícone de sexo fica intermitente. Prima as teclas [▲] ou [▼] para alternar entre homem e mulher. Prima [↵] para confirmar.



4. Seleccionar Modo Normal ou Modo Atleta

O ícone modo normal (N) ou modo atleta (A) fica intermitente. Prima as teclas [▲] ou [▼] para alternar entre modo normal e modo atleta. O modo atleta apenas se encontra disponível para pessoas com idade igual ou superior a 18 anos. Para pessoas com idade inferior a 18 anos, este passo é automaticamente contornado (Ver secção: “Por que razão é necessário o Modo Atleta num analisador de massa gorda?”).

5. Ouve-se um apito longo e o ícone [R] é apresentado no visor.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 67 26/01/11 15:42:54

6. Seleccionar uma localização de memória
Prima [▲] ou [▼] para percorrer as localizações de memória. A localização de memória fica intermitente.
Caso a localização de memória já se encontre ocupada por um utilizador, o símbolo "■" é apresentado ao lado do número. Será necessário escolher outra memória.

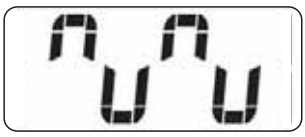
Prima [↵] para guardar as definições na localização de memória desejada e disponível. Ouve-se um apito longo quando a configuração está terminada.
O ícone [M] é apresentado no visor; a altura e a idade são apresentadas.
Os seus dados são memorizados. Aguarde que a balança se desligue automaticamente.

OPERAÇÃO DE PESAGEM COM DETERMINAÇÃO DE MASSA GORDA E MASSA HÍDRICA

1. Seleccione a sua memória
Com a balança desligada, prima [▲] ou [▼] para percorrer as localizações de memória. Caso a memória esteja preenchida, visor apresenta a localização da memória juntamente com a altura, idade, sexo e selecção modo normal/atleta. Prima [↵] para confirmar a localização pretendida com um apito longo.

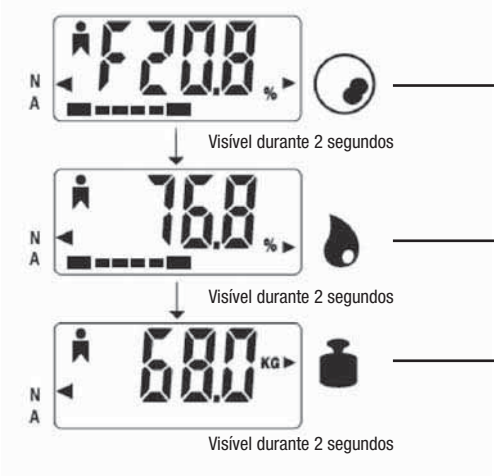
2. Suba na balança descalço
Mantenha-se quieto; o visor apresenta o peso em cerca de 2 segundos.

3. Mantenha-se sobre a balança
A balança começa então a calcular a massa gorda e a massa hídrica total. O visor apresenta o padrão das medições durante o cálculo.



Notice Fitness Coach PT.indd 68 26/01/11 15:42:54

Ouve-se um apito longo quando o processo tiver terminado. Mantenha-se na balança. O peso, a percentagem de massa gorda e a percentagem de massa hídrica total serão apresentados.



4. Desça da balança
Esta desliga-se automaticamente passados 20 segundos.

PARA LIMPAR UMA MEMÓRIA

Com a balança desligada, prima [▲] ou [▼] para seleccionar a memória que pretende limpar.
Prima simultaneamente [▲] e [▼] para limpar o conteúdo da memória seleccionada.

PARA DESLIGAR A BALANÇA

Prima [ON] durante 2 segundos para desligar a balança. Ou, caso não seja premida nenhuma tecla durante cerca de 10 segundos, a balança desliga-se automaticamente.

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

⚠ RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. Err0
Erro de inicialização. Desça da balança. Retire e recoloque a pilha. Recomece a inicialização como acima explicado.

2. Err1
Erro de instabilidade. Recomece a operação, ficando imóvel durante os cálculos.

3. Err2
Aviso de sobrecarga. Retire imediatamente o peso; pois isto pode provocar danos irreversíveis no aparelho.

4. Err3
Erro de contacto. A impedância não pode ser medida. Por favor tente manter-se imóvel na balança e garantir o máximo contacto entre os pés e os contactos metálicos. Pode ser necessário humedecer os pés para aumentar o contacto.

5. Err4
A impedância corporal é superior aos limites técnicos. Humedecer os pés pode ajudar a aumentar o contacto.

6. Err5
A percentagem de água no corpo é superior às normas. Humedecer os pés pode ajudar a aumentar o contacto.

7. Lo
Pilha fraca. Substitua-a.

⚠ CUIDADOS E MANUTENÇÃO

1. Não desmonte a balança a não ser para substituir as pilhas; esta não contém peças possíveis de reparar pelo utilizador. Poderão ocorrer danos na balança em resultado de manuseamento incorrecto.
2. Retire as pilhas caso não preveja utilizar a balança durante um período prolongado de tempo.
3. Limpe a balança após a utilização com um pano húmido. Não utilize solventes nem mergulhe a unidade dentro de água.
4. Evite a vibração excessiva ou impacto, por exemplo deixar cair a balança no chão.

Notice Fitness Coach PT.indd 70 26/01/11 15:42:54

PT

BALANÇA DE MASSA GORDA TERRAILLON – MANUAL DE INSTRUÇÕES

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

1. Tecnologia de Análise de Impedância Eléctrica (AIE) para determinação de massa gorda e massa hídrica
2. 4 memórias de utilizador
3. Indicador de pilhas fracas
4. Capacidade máxima: 160kg, 24st ou 360lb
5. Capacidade mínima: 10kg, 1,5st ou 22lb
6. Graduação: 100g, 1/4lb ou 0,2lb
7. Graduação de massa gorda e massa hídrica: 0,1%
8. Intervalos de idade entre 10 e 99 anos.
9. Alimentação com 4x pilhas AAA de 1,5V (não incluídas)
10. Fiabilidade testada em 7000 operações de pesagem.
11. Peso líquido: 1600g

INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR SU IMPEDANCÍMETRO

1. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de grasa (%BF) en el cuerpo?
El peso total determina generalmente si una persona es obesa o no. El cambio de peso de por sí no indica si lo que ha variado es la masa adiposa (cantidad de grasa) o la masa muscular. Cuando se quiere controlar su peso, es preferible mantener su masa muscular e ir perdiendo grasa. Por eso controlar el porcentaje de grasa es una etapa importante para una buena gestión de su peso y una buena salud.
El porcentaje de grasa ideal cambia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos a la siguiente tabla:

Norma para los hombres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Media	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Alta	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma para las mujeres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Media	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Alta	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 71 26/01/11 15:42:54

2. ¿Cómo se calcula el porcentaje de grasa en el cuerpo?
El porcentaje de grasa se mide con un método llamado Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Desde los años 70, se puede utilizar el método BIA para medir el porcentaje de grasa, pero los consumidores tuvieron que esperar éstos últimos años para verse proponer, con éxito, esta tecnología bajo la forma de una báscula compacta. El principio de la tecnología BIA es el siguiente: se envía en el cuerpo una corriente eléctrica de poca intensidad. Esta corriente es muy baja y no presenta peligro alguno para el organismo. Según la masa adiposa del individuo, la corriente circulará con mas o menos resistencia. La resistencia que encuentra la corriente para circular por el cuerpo se llama "Impedancia eléctrica". De este modo, midiendo la impedancia eléctrica y tratando este dato con un algoritmo (fórmula patentada), se puede calcular el porcentaje de grasa contenida en el cuerpo.

Recuerde que le porcentaje de grasa calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su masa adiposa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa adiposa que pueden serle prescritos por su médico.

3. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de agua (%TBW) en el cuerpo?
El agua es un elemento esencial del organismo, y su tasa es uno de los indicadores de nuestro estado de salud. El agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal. Se encuentra en mayores proporciones en los tejidos magros que en los tejidos adiposos. El agua es el elemento en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del organismo. Los residuos celulares son transportados por el agua para ser evacuados en la orina y el sudor. El agua da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, proporciona la humedad necesaria para la piel y las mucosas, protege los órganos vitales, lubrifica las articulaciones y es un componente de numerosos fluidos corporales. La tasa de agua varía según el nivel de hidratación del organismo y su estado de salud. Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA.
La evaluación del porcentaje de agua puede variar según el nivel de hidratación, es decir según la cantidad de agua que ha bebido o perdido en sudor justo antes de la medida. Para mayor precisión, evite las fluctuaciones importantes de su nivel de hidratación justo antes de la medida. La evaluación del porcentaje de agua dada por la báscula también perderá en precisión en el caso de las personas con enfermedades que generan retención de agua en el cuerpo. El porcentaje ideal de agua de un individuo varia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos al gráfico y la tabla siguientes:

	% de Masa Adiposa	% óptimo de Agua en el Cuerpo
Hombres	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % y más	55 à 37 %
Mujeres	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % y más	49 à 37 %

Recuerde que le porcentaje de agua calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su porcentaje de agua real. Existen métodos clínicos para calcular el porcentaje de agua en el cuerpo que pueden serle prescritos por su médico.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PT.indd 72 26/01/11 15:42:54

4. ¿Cuándo debo utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua de la báscula?

Para una precisión óptima, se recomienda utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua cada día a la misma hora, por ejemplo por la mañana antes de desayunar. También permite evitar fluctuaciones del nivel de hidratación del cuerpo justo antes de la medida. Es preferible establecer sus propios valores de referencia de la masa adiposa y del porcentaje de agua y controlar sus variaciones, mas que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.

5. ¿Porque es necesario integrar un modo “atleta” en un impedanciómetro?

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo “atleta” solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

6. ¿Cómo se define un atleta?

Decir que se puede usar una dimensión cuantitativa para definir a un atleta. Por ejemplo, un atleta se puede definir como una persona que entrena un mínimo de 2 horas, 3 veces a la semana para mejorar aptitudes especificas necesarias a la practica de un deporte y/o de una actividad particular.
Controlar su peso con frecuencia y tener una alimentación muy variada son 2 criterios, simples, de control de su equilibrio alimentario. ¡Atención!, cualquier dieta debe acompañarse de un control médico.

PROTECÇÃO DO AMBIENTE

Sejam recolhidas e recicladas. Não misturar diferentes tipos de pilhas. Não misturar as pilhas usadas com as pilhas novas.
No fim da vida útil, depositar este produto num ponto de recolha destinado à reciclagem dos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos.

GARANTIA

Este produto está garantido contra qualquer defeito de material e de fabrico. Durante a validade da garantia, tais defeitos serão reparados gratuitamente (em caso de reclamação sob garantia, a prova de compra deverá ser apresentada). Esta garantia não cobre os danos resultantes de acidentes, utilização indevida ou negligência. Em caso de reclamação, contactar em primeiro lugar a loja onde efectuou a compra.

Notice Fitness Coach PT.indd 73 26/01/11 15:42:54

DA

TERRAILLON-VÆGT MED MÅLING AF FEDTPROCENT – BRUGSANVISNING

INTRODUKTION

TERRAILLON-vægten med måling af fedtprocent er udviklet og fremstillet på et produktionsanlæg, der er certificeret i henhold til styringssystemerne ISO 9001 (kvalitet), ISO 14001 (miljø), OHSAS 18001 (sikkerhed og arbejdsmiljø). Vægten bruger BIA-metoden (Bioelectrical Impedance Analysis) til at vurdere fedtprocent og samlet mængde vand i kroppen.

Læs denne brugsanvisning omhyggeligt, og opbevar den tilgængeligt for fremtidig reference.

BEMÆRKNINGER OM SIKKERHED

Læs dette afsnit omhyggeligt for at blive fortrolig med vægtens funktioner og drift, før du benytter apparatet.

- De advarselstegn og eksempelikoner, der vises her, er angivet, for at du kan benytte produktet på sikker og korrekt vis og for at forhindre produktskader samt skade på dig selv og andre.

⚠ SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER	Angiver de rette betingelser for brug af produktet og forebygger apparat- og personskade.
⚠ VIGTIGE BRUGEROPLYSNINGER	Angiver vigtige elementer, som brugerne bør læse, før produktet tages i brug.
⚠ VEDLIGEHOLDELSE	Angiver forhold, hvor skader kan opstå som følge af forkert håndtering og vedligeholdelse.

⚠ SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

- Anvend ikke vægten på personer med kropsimplantater som f.eks. pacemaker, kunstige lemmer, præventionsenheder, metalplader eller skruer. Det kan medføre, at enhederne svigter eller leverer et forkert resultat. Hvis du er i tvivl, så spørg din læge.
- Skil ikke vægten ad, da forkert håndtering kan forårsage skader.

⚠ VIGTIGE BRUGEROPLYSNINGER

- Sørg for kun at bruge den angivne batteritype (se afsnittet «Sådan isætter du batterierne»).
- Tilstanden Athlete (Atlet) kan kun benyttes af personer på 18 år og derover.
- Vurderingen af fedtprocent varierer afhængigt af mængden af vand i kroppen, og resultatet kan påvirkes af dehydrering og overhydrering på grund af faktorer som f.eks. alkoholindtagelse, menstruation, sygdom, intensiv motion osv.
- Undlad at anvende apparatet på gravide kvinder. Resultatet vil være unøjagtigt.
- Når fedtprocent og vand i kroppen vurderes, skal personen altid være barfodet.
- Denne vægt bør ikke anvendes i stedet for medicinsk overvågning, diagnosticering eller behandling.

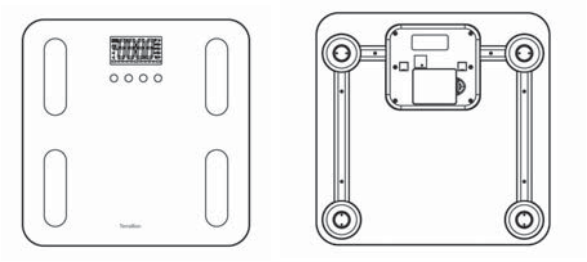
Notice Fitness Coach DA.indd 74 26/01/11 15:41:23

DA

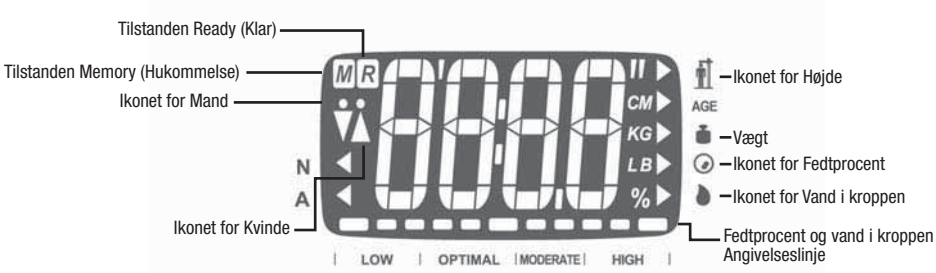
TERRAILLON-VÆGT MED MÅLING AF FEDTPROCENT – BRUGSANVISNING

PRODUKTBESKRIVELSE

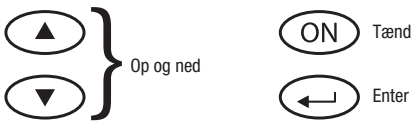
FORSIDE OG BAGSIDE



LCD-DISPLAY



FUNKTIONSTASTER

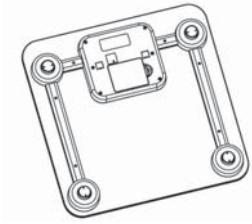


⚠ FORBEREDELSE FØR BRUG

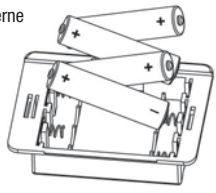
Sådan isætter du batterierne

Åbn batteridækslet på bagsiden af vægten. Isæt batterierne. Sørg for, at polerne på batterierne anbringes korrekt, så vægten fungerer (polernes retning er angivet inde i batterirumsdækslet). Hvis du ikke skal bruge vægten i en længere periode, anbefales det at fjerne batterierne, før vægten opbevares.

Åbn batteridækslet



Isæt batterierne



⚠ TIP!

Udskift batterierne, når teksten Lo (lav) vises i displayet.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DA.indd 75 26/01/11 15:41:23

DA

TERRAILLON-VÆGT MED MÅLING AF FEDTPROCENT – BRUGSANVISNING

OPSTART

1. Isæt batteriet

2. Colocar a balança na posição correcta
Anbring vægten på en plan og hård gulvflade.

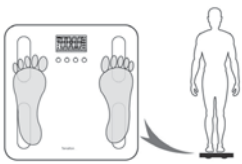
3. Opstart af vægten
Pres let ned på vægtplatformen for at starte vægten op. Displayet viser 0 og slukker derefter. Vægten er nu klar til brug.

> ⚠ **ADVARSEL!**
>
> Følg altid anvisningerne i punkt 4, hver gang batterierne skiftes, eller vægten placeres et andet sted.

BETJENING

Resultaternes nøjagtighed afhænger af, hvordan man står på vægten. Anbring fødderne, så der opnås højst mulig kontakt mellem dem og platformens metalelektroder. Bliv stående på vægten, indtil vurderingen af fedtprocenten er gennemført, og resultatet vises. Sørg for, at benene er adskilt (fra lår til fødder).

Hælene skal stå midt på elektroderne



BETJENING, NÅR DER KUN VEJES

1. Træd op på vægten og stå stille, mens vægten beregnes.

2. Vægten vises i displayet

3. Vægten slukker automatisk efter brug.
   Vent 10 sekunder mere, før du vejer dig igen.

> ⚠ **ADVARSEL!**
>
> Undlad at træde op på kanten af platformen, da det kan forårsage skader

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DA.indd 76 26/01/11 15:41:23

DA

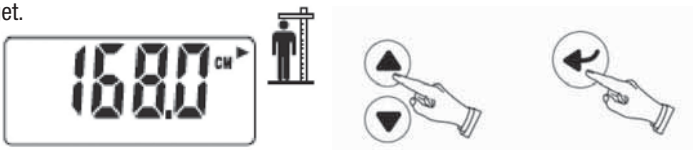
TERRAILLON-VÆGT MED MÅLING AF FEDTPROCENT – BRUGSANVISNING

LAGRING AF DINE PERSONLIGE DATA

Indtast brugerens højde, alder og køn - og vælg tilstanden Normal eller Athlete (Atlet). Registrér dine personlige data i en af de tilgængelige 4 hukommelser.

1. Angiv højde

Tryk på tasten [ON] for at tænde vægten og vælge tilstanden Vurdering af fedtprocent og samlet mængde vand i kroppen. Højdedisplayet blinker. Tryk på tasten [▲] eller tasten [▼] for at justere højden. Tryk på [↵] for at bekræfte valget.

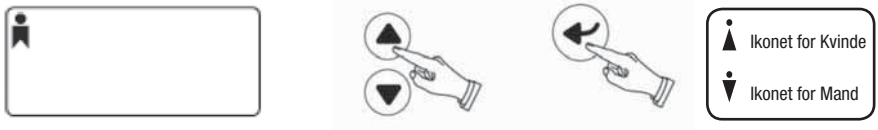


2. Angiv aldere

Aldersdisplayet blinker. Tryk på tasten [▲] eller tasten [▼] for at justere alderen. Tryk på [↵] for at bekræfte valget.

3. Vælg køn

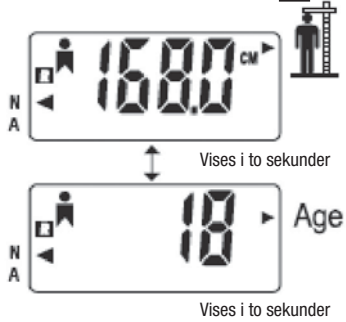
Ikonet for Køn blinker. Tryk på [▲] eller [▼] for at skifte mellem Mand og Kvinde. Tryk på [↵] for at bekræfte valget.



4. Vælg tilstanden Normal eller Athlete (Atlet)

Ikonet for Normal (N) eller Athlete (Atlet) (A) blinker. Tryk på [▲] eller [▼] for at skifte mellem Normal og Athlete (Atlet). Tilstanden Athlete (Atlet) er kun tilgængelig for personer på 18 år eller derover. For personer på 17 år eller derunder springes dette trin automatisk over (se afsnittet «Hvorfor er tilstanden Athlete (Atlet) nødvendig i en fedtprocentanalyse?»).

5. Der lyder en lang biplyd, og ikonet [R] vises i displayet.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DA.indd 77 26/01/11 15:41:24

6. Vælg hukommelsesplacering
Tryk på [▲] eller [▼] for at skifte mellem hukommelsesplaceringer. Hukommelsesplaceringen blinker.
Hvis den valgte hukommelsesplacering allerede anvendes af en bruger, vises tegnet «■» ud for tallet. Du vil så være nødt til at vælge en anden hukommelse.

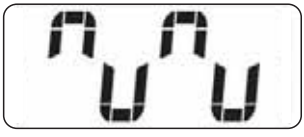
Tryk på [↵] for at gemme indstillingerne på den ønskede og tilgængelige hukommelsesplacering. Der lyder en lang biplyd, når indstillingen er gennemført.
Ikonet [M] vises i displayet, og højde og alder vises.
Dine data er gemt i hukommelsen. Lad vægten slukke automatisk.

VEJNING MED VURDERING AF FEDTPROCENT OG VAND I KROPPEN

1. Vælg din hukommelse
Mens vægten er slukket, trykker du på [▲] eller [▼] for at skifte mellem hukommelsesplaceringerne. Hvis hukommelsen allerede bliver brugt, viser displayet hukommelsesplaceringen med den valgte højde, alder, køn og Normal/Athlete (Atlet). Tryk på [↵] for at bekræfte den valgte placering. Der lyder en lang biplyd.

2. Træd op på vægten med bare fødder
Stå stille. Vægten vises i displayet inden for ca. to sekunder.

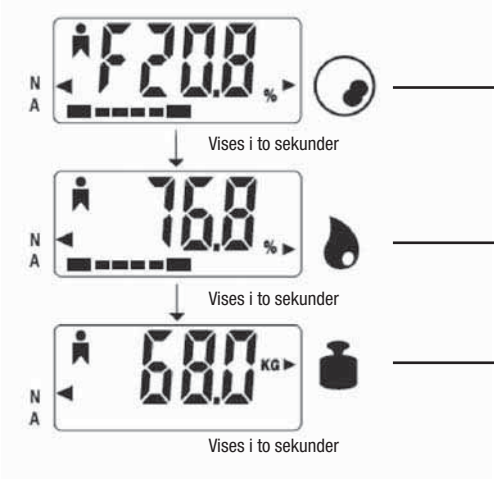
3. Bliv stående på vægten
Derefter begynder vægten at beregne fedtprocent og samlet mængde vand i kroppen. Displayet viser målingsmønstret under beregningen.



Notice Fitness Coach DA.indd 78 26/01/11 15:41:24

TERRAILLON-VÆGT MED MÅLING AF FEDTPROCENT – BRUGSANVISNING

Der lyder en lang biplyd, når processen er gennemført. Bliv stående på vægten. Vægt, fedtprocent og procent vand i kroppen vises.



4. Træd ned fra vægten
Den slukker automatisk efter 20 sekunder.

SÅDAN RYDDER DU HUKOMMELSEN

Mens vægten er slukket, trykker du på [▲] eller [▼] for at vælge den hukommelse, du vil rydde.
Tryk på [▲] og [▼] samtidig for at rydde indholdet i den valgte hukommelse.

SÅDAN SLUKKER DU FOR VÆGTEN

Tryk på [ON] i to sekunder for at slukke for vægten. Alternativt; hvis der ikke er blevet trykket på nogen tast i ca. 10 sekunder, slukker vægten automatisk.

Notice Fitness Coach DA.indd 79 26/01/11 15:41:24

DA

TERRAILLON-VÆGT MED MÅLING AF FEDTPROCENT – BRUGSANVISNING

⚠ PROBLEMLØSNING

1. Err0
Fejl ved initialisering. Stå af badevægten. Tag batteriet ud og sæt det i igen. Gentag initialiseringen som forklaret ovenfor.

2. Err1
Fejl på grund af ustabilitet. Gentag målingen og stå helt stille under beregningerne.

3. Err2
Advarsel om overbelastning. Fjern straks vægten. I modsat fald kan det forårsage uoprettelige beskadigelser af badevægten.

4. Err3
Fejl på grund af dårlig kontakt. Impedansen kan ikke måles. Pas på at stå helt stille på badevægten og sørg for at der er maksimal kontakt mellem Deres fødder og kontakterne i metal. Det kan være nødvendigt at fugte fødderne for at forbedre kontakten.

5. Err4
Kroppens impedans ligger udenfor den tekniske grænse. Det kan hjælpe at fugte Deres fødder for at forbedre kontakten.

6. Err5
Kroppens vandprocent ligger udenfor standard. Det kan hjælpe at fugte Deres fødder for at forbedre kontakten.

7. Lo
Svagt batteri. Skift det ud.

⚠ VEDLIGEHOLDELSE

1. Vægten må ikke skilles ad bortset fra ved udskiftning af batteri; den indeholder ingen andre udskiftelige dele. Vægten kan blive beskadiget, hvis den ikke håndteres korrekt.
2. Fjern batteriet, hvis vægten ikke skal anvendes i længere tid.
3. Brug en fugtig klud til at rengøre vægten efter brug. Anvend ikke opløsningsmidler, og undlad at nedsænke vægten i vand.
4. Undgå, at vægten udsættes for hårde slag eller stød, som for eksempel ved at den tabes på gulvet.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DA.indd 80 26/01/11 15:41:24

DA

TERRAILLON-VÆGT MED MÅLING AF FEDTPROCENT – BRUGSANVISNING

PRODUKTSPECIFIKATIONER

1. BIA-teknologi (Bioelectrical Impedance Analysis) til måling af fedtprocent og vand i kroppen
2. 4 brugerhukommelser
3. Indikator for lavt batteriniveau
4. Maksimumkapacitet: 160 kg, 24 st eller 360 lb
5. Minimumkapacitet: 10 kg, 1,5 st eller 22 lb
6. Skalainddeling: 100 g, 1/4 eller 0,2 lb
7. Skalainddeling af fedtprocent og vand i kroppen: 0,1 %
8. Aldersinterval fra 10 til 99 år.
9. Anvender 4 stk. batterier af typen AAA 1,5 V (ikke inkluderet)
10. Pålidelighed er testet på 7000 vejninger.
11. Nettovægt: 1600g

MILJØBESKYTTELSE

Kom de brugte batterier i en speciel container, så de kan blive indsamlet og genbrugt. Bland ikke forskellige typer batterier sammen. Bland ikke brugte batterier med nye batterier.
Når produktet ikke skal bruges mere, bring det til et indsamlingssted for elektrisk og elektronisk udstyr.

GARANTI

Dette produkt er garanteret mod materialefejl og fabrikationsfejl. I garantiperioden vil sådanne fejl blive repareret gratis (man skal fremvise et bevis for køb i tilfælde af reklamationer under garanti). Denne garanti dækker ikke beskadigelser på grund af uheld, forkert brug eller skødesløshed. I tilfælde af reklamationer kontakt først den butik, hvor produktet er købt.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach DA.indd 81 26/01/11 15:41:25

SV

TERRAILLON FETTMÄTNINGSVÅG – ANVÄNDARHANDBOK

INTRODUKTION

Fettmätningsvågen från TERRAILLON är utformad och tillverkad på en anläggning som är certifierad enligt: ISO 9001 kvalitet, ISO 14001 miljö och OHSAS 18001 arbetsmiljösystem. Vågen använder BIA-metoden (Bioelectrical Impedance Analysis) för att beräkna fettprocent och vattenmängd.
Läs denna användarhandbok noggrant och ha den tillgänglig för framtida behov.

SÄKEHETSINSTRUKTIONER

Läs detta avsnitt noggrant för att bekanta dig med finesser och funktioner innan du använder enheten.
- Varningsmeddelandena och ikonerna som visas här är listade för att du ska kunna använda produkten på ett säkert sätt och för att förhindra produktskada eller eventuell skada för användaren.

⚠ FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	Visar korrekt användningssätt för produkten och förhindrar risken för skador på produkten eller personskador.
⚠ VIKTIG INFORMATION	Visar de viktiga avsnitt som användaren bör läsa före användning av produkten.
⚠ SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL	Visar situationer i vilka skador på produkten kan inträffa på grund av felaktig hantering eller felaktigt underhåll.

⚠ FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Vågen bör inte användas av personer som har implantat som t. ex. pacemaker, proteser, inopererade preventivmedel, metallplattor eller skruvar. Det kan få vågen att fungera dåligt eller att visa ett felaktigt resultat. Om du är osäker, kontakta din läkare.
- Montera inte isär vågen eftersom felaktig hantering kan orsaka skada.

⚠ VIKTIG INFORMATION

- Använd endast den angivna typen av batterier (se avsnittet «Sätt i batteriet»).
- Läget «Athlete» kan endast användas av dem som är 18 år eller äldre.
- Beräkningar av fettprocent varierar beroende på mängden vatten i kroppen och kan påverkas av uttorkning eller överhydration som följd av t. ex. alkoholkonsumtion, menstruation, sjukdom, intensiv träning etc.
- Bör ej användas av gravida. Resultatet blir felaktigt.
- Vid beräkningar av fettprocent och vattenmängd måste användaren alltid vara barfota.
- Denna apparat bör inte användas istället för medicinsk övervakning, diagnostisering eller behandling.

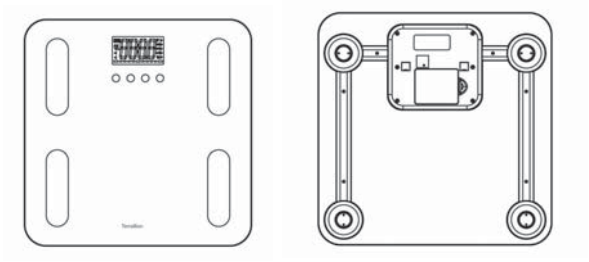
Notice Fitness Coach SV.indd 82 26/01/11 15:43:13

SV

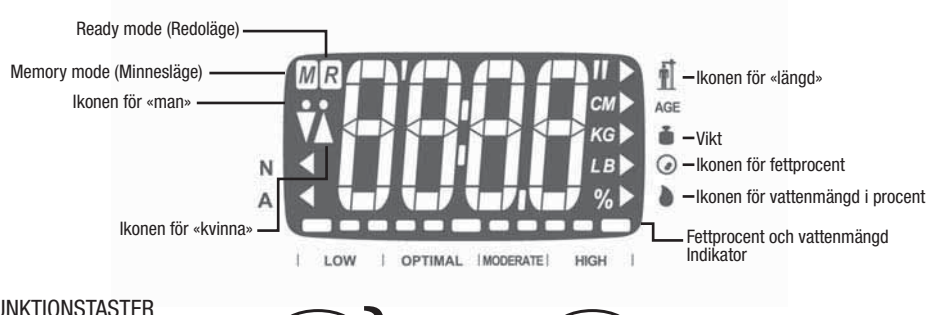
TERRAILLON FETTMÄTNINGSVÅG – ANVÄNDARHANDBOK

PRODUKTBESKRIVNING

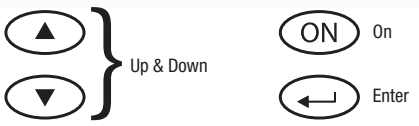
FRAMSIDA OCH BAKSIDA



LCD-DISPLAY



FUNKTIONSTASTER

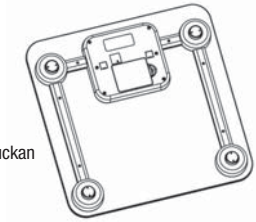


⚠ FÖRBEREDELSER FÖRE ANVÄNDNING

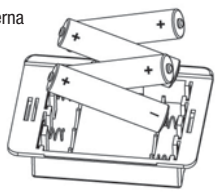
Sätt i batterierna

Öppna batteriluckan som finns på vågens baksida. Sätt i batterierna. Det är viktigt att batteripolariteten är korrekt för att vågen ska fungera (polariteten visas på insidan av batterifacket). Om du inte ska använda enheten under en längre period, rekommenderas att du tar ur batterierna innan du ställer undan den.

Öppnabatteriluckan



Sätt i batterierna



⚠ TIPS!

Byt ut batterierna när Lo visas.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach SV.indd 83 26/01/11 15:43:13

SV

TERRAILLON FETTMÄTNINGSVÅG – ANVÄNDARHANDBOK

STARTA

1. Sätt i batteri

2. Placera vågen i rätt position
Placera vågen på en plan och hård golvyta.

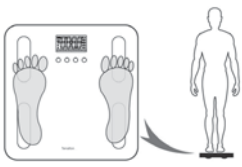
3. Sätt på vågen
Tryck försiktigt på fotplattan för att sätta på vågen. Displayen visar 0 och slocknar sedan. Vågen är nu klar för användning.

> ⚠ **VARNING!**
>
> Punkt nummer 4 måste följas varje gång som batterierna byts eller om vågen flyttas.

ANVÄNDNING

Resultatens korrekthet är beroende av hur du står på vågen. Placera dina fötter så att de får maximal kontakt med metallelektroderna på vågens fotplatta. Stå kvar på vågen till dess att mätningen av fettprocent är avslutad och resultatet visas. Se till att dina ben inte rör vid varandra (ända från låren till fötterna).

Hälarna ska vara centrerade på elektroderna.



ENDAST VÄGNING

1. Kliv upp på vågen och stå stilla medan vikten beräknas.

2. Vikten visas på displayen.

3. Vågen stängs av automatiskt efter användning. Vänta i 10 sekunder innan du väger dig igen.

> ⚠ **VARNING!**
>
> För att undvika skador, kliv inte på kanten av fotplattan.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

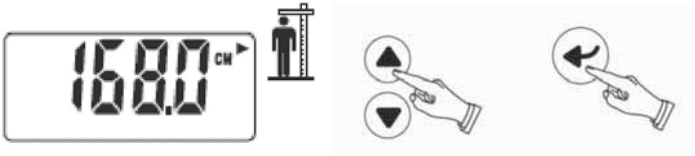
Notice Fitness Coach SV.indd 84 26/01/11 15:43:14

LAGRING AV PERSONLIG DATA

Ställ in användarens längd, ålder, kön och välj läget «normal» eller «athlete». Lagra din personliga information i ett av de 4 tillgängliga minnena.

1. Ställ in längd

Tryck på knappen [ON] för att sätta på vågen och komma till mätningsläget för fettprocent och vattenmängd. Längd-displayen blinkar. Tryck på knappen [▲] eller [▼] för att ställa in din längd. Tryck på [↵] för att bekräfta.

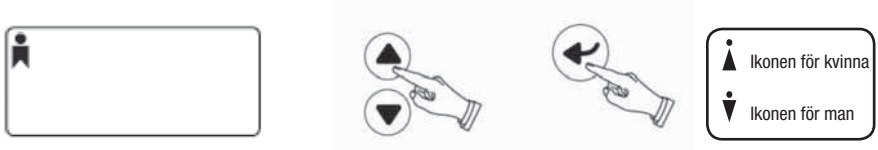


2. Ställ in ålder

Ålders-displayen blinkar. Tryck på [▲] eller [▼] för att ställa in din ålder. Tryck på [↵] för att bekräfta.

3. Välj kön

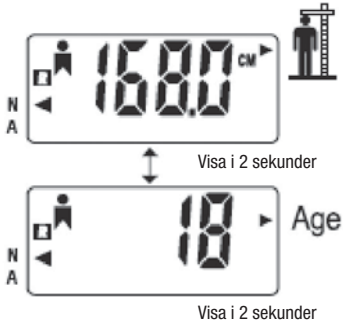
Ikonen för kön blinkar. Tryck på [▲] eller [▼] för att skifta mellan man och kvinna. Tryck på [↵] för att bekräfta



4. Välj läget «Normal» eller «Athlete»

Ikonerna för normal (N) eller athlete (A) blinkar. Tryck på [▲] eller [▼] för att skifta mellan normal och athlete. Athlete-läget är bara tillgängligt för dem som är 18 år eller äldre. För dem som är 17 år eller yngre hoppas detta steg automatiskt över (Se avsnitt: «Varför är Athlete-läget nödvändigt i en våg som analyserar fettprocent?»).

5. Ett långt pipande ljud hörs och [R]-ikonen syns på displayen.



Notice Fitness Coach SV.indd 85 26/01/11 15:43:14

6. Välj lagringsplats
Tryck på [▲] eller [▼] för att skifta mellan lagringsplatser. «Memory location» (Minnesplats) blinkar.
Om det valda minnet redan är upptaget av en användare, visas "■" bredvid numret. Du måste då välja ett annat minne.

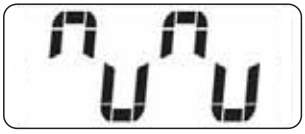
Tryck på [↵] för att spara inställningarna på det önskade, tillgängliga minnet. Ett långt pipande ljud hörs när inställningarna är klara.
M -ikonen visas på displayen; längd och ålder visas.
Din information sparas. Låt vågen stänga av sig automatiskt.

VÄGNING OCH BERÄKNING AV FETTPROCENT OCH VATTENMÄNGD

1. Välj ditt minne
När strömmen är avstängd, tryck på [▲] eller [▼] för att skifta mellan olika minnen. Om minnet är upptaget visar displayen minnet och inställningarna för längd, ålder, kön och normal/athlete. Tryck på [↵] för att bekräfta det valda minnet. Detta följs av ett långt pipande ljud.

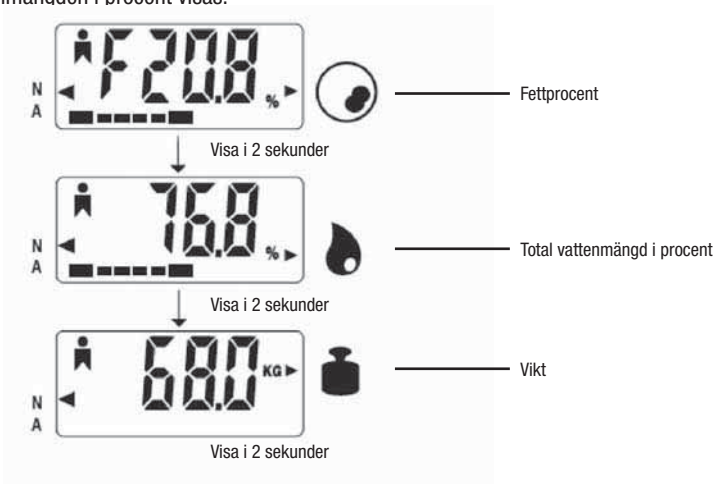
2. Kliv upp på vågen barfota
Stå stilla så visar vågen vikten inom cirka 2 sekunder.

2. Stå kvar på vågen
Sedan börjar vågen beräkna fettprocent och den totala vattenmängden. Displayen visar beräkningsmönstret under beräkningen.



Notice Fitness Coach SV.indd 86 26/01/11 15:43:14

En lång pipande ton hörs när processen är klar. Stå kvar på vågen. Vikten, fettprocenten, och den totala vattenmängden i procent visas.



4. Kliv ner från vågen
Den stängs av automatiskt efter 20 sekunder.

FÖR ATT RADERA MINNE

När strömmen är avstängd trycker du på [▲] eller [▼] för att välja det minne som du vill radera.
Tryck på [▲] och [▼] samtidigt för att radera innehållet i det valda minnet.

FÖR ATT STÄNGA AV VÅGEN

Tryck på [ON] i 2 sekunder för att stänga av vågen. Om du inte har rört någon knapp på 10 sekunder stängs vågen av automatiskt.

Notice Fitness Coach SV.indd 87 26/01/11 15:43:15

TERRAILLON FETTMÄTNINGSVÅG – ANVÄNDARHANDBOK

⚠ PROBLEMLÖSNING

1. Err0
FInitialiseringsfel. av vågen. Ta bort batteriet och sätt i det igen. Börja om initialiseringen enligt beskrivningen ovan.

2. Err1
Stabilietsfel. Upprepa mätningarna igen och kom ihåg att stå stilla medan beräkningarna pågår.

3. Err2
Varning för övervikt. Ta omedelbart bort vikten inan vågen skadas permanent.

4. Err3
Kontaktfel. Impedansen kan inte mätas. Stå stilla på vågen så att det finns största möjliga kontaktyta mellan dina fötter och metallkontakterna. Kanske måste du fukta fötterna för att förbättra kontakten.

5. Err4
Uppmätt kroppsimpedans utanför teknisk gräns. Fuktiga fötter kan bidra till att förbättra kontakten.

6. Err5
Procentalet för total kroppsvätska ligger under mätområdet. Fuktiga fötter kan bidra till att förbättra kontakten.

7. Lo
Lågt batteri. Byt batteri.

⚠ SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

1. Montera inte isär vågen utom för att byta batteri. Den innehåller inga delar som användaren själv kan utföra service på. Skador på vågen kan inträffa på grund av olämplig hantering.
2. Avlägsna batteriet om vågen inte ska användas under en längre tidsperiod.
3. Rengör vågen med en fuktig trasa efter användning. Använd inte lösningsmedel och sänk inte ner enheten i vatten.
4. Undvik att utsätta vågen för överdrivet tryck eller stötar, som t.ex. att tappa den i golvet.

Notice Fitness Coach SV.indd 88 26/01/11 15:43:15

SV

TERRAILLON FETTMÄTNINGSVÅG – ANVÄNDARHANDBOK

PRODUKTSPECIFIKATION

1. BIA-teknik (Bioelectrical Impedance Analysis) för mätning av fettprocent och vattenmängd i kroppen
2. 4-användarminnen
3. Indikator för låg batterinivå
4. Max kapacitet: 160 kg, 24 st eller 360 lb
5. Min kapacitet: 10 kg, 1,5 st eller 22 lb
6. Gradering: 100 g, 1/4 lb eller 0,2 lb
7. Gradering för fettprocent och vattenmängd: 0,1 %
8. Åldersspann från 10 till 99 år.
9. Fungerar med 4 pcs AAA 1,5 V batteri (medföljer ej)
10. Tillförlitligheten har testats med 7000 vägningar.
11. Nettovikt: 1600g

MILJØBESKYTTELSE

Lämna uttjänta batterier i en batteriholk eller på en återvinningscentral för återvinning. Blanda inte olika typer av batterier. Blanda inte förbrukade batterier med nya batterier.
När produkten är uttjänt ska den sorteras som elavfall och lämnas in på en återvinningscentral för återvinning.

GARANTI

Garantin gäller för material- och fabrikationsfel på produkten. Under garantiperioden repareras dylika fel kostnadsfritt (inköpskvitto ska visas vid reklamation under garantiperioden). Garantin gäller inte för skador som uppstått på grund av olyckor, felaktig användning eller vårdslöshet. Vid reklamation, kontakta i första hand din återförsäljare.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach SV.indd 89 26/01/11 15:43:15

NO

TERRAILLON-VEKT MED MÅLING AV FETTPROSENT – BRUKSANVISNING

INNLEDNING

TERRAILLON-vekt med måling av fettprosent er designet og produsert på fabrikk med sertifisering i henhold til ISO 9001 kvalitet, ISO 14001 miljø, OHSAS 18001 helse og sikkerhet. Vekten bruker bioelektrisk impedansanalyse (BIA) til å anslå kroppens fettinnhold og vanninnhold.
Les denne bruksanvisningen nøye, og ta vare på den for fremtidig bruk.

MERKNADER OM SIKKERHET

Les denne delen nøye for å gjøre deg kjent med egenskaper og funksjoner før du bruker apparatet.
- Advarselssymbolene og eksempelikonene som er vist her, brukes for å markere informasjon om sikker og riktig bruk av produktet, samt hvordan du unngår skade, risiko og skade på deg selv eller andre.

⚠ ADVARSEL	Markerer betingelser for riktig bruk av produktet for å unngå fare for skade og personskade.
⚠ VIKTIG FOR BRUKERE	Markerer viktig informasjon som brukere må lese før produktet brukes.
⚠ PLEIE OG VEDLIKEHOLD	Markerer punkter der skade kan oppstå som følge av at produktet håndteres eller vedlikeholdes på feil måte.

⚠ ADVARSEL

- Vekten må ikke brukes av personer som har kroppsimplantater som pacemaker, kunstige lemmer, prevensjonsinnretninger, metallplater eller skruer. Dette kan føre til at enhetene ikke fungerer som de skal, eller til unøyaktig resultat. Rådfør deg med din lege hvis du er i tvil.
- Vekten må ikke demonteres. Dette kan føre til personskade.

⚠ VIKTIG FOR BRUKERE

- Bruk bare batterier av spesifisert type (se delen ”Sette inn batteriene”).
- «Athlete»-modus er kun beregnet på personer over 18 år.
- Estimert fettprosent i kroppen vil variere med mengden vann i kroppen, og kan bli påvirket av dehydrering eller overhydrering som følge av alkoholinntak, menstruasjon, sykdom, intens trening osv.
- Må ikke brukes av gravide. Resultatet er unøyaktig.
- For estimert fettprosent og vanninnhold må personen være barføtt.
- Dette apparatet må ikke brukes som et alternativ til medisinsk kontroll, diagnose eller behandling.

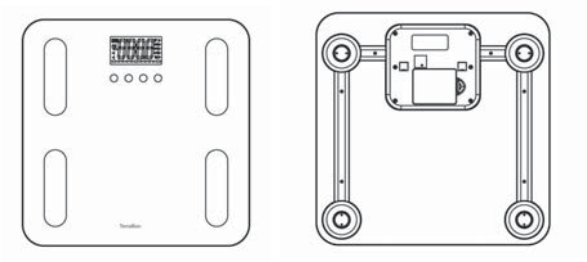
Notice Fitness Coach NO.indd 90 26/01/11 15:41:34

NO

TERRAILLON-VEKT MED MÅLING AV FETTPROSENT – BRUKSANVISNING

PRODUKTBESKRIVELSE

FORSIDE OG BAKSIDE



LCD-DISPLAY

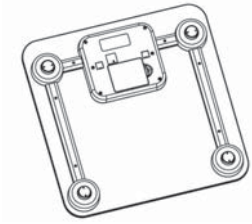
FUNKSJONSTASTER

⚠ KLARGJØRING FØR BRUK

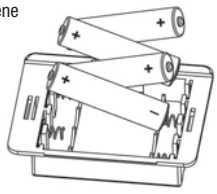
Sette inn batteriene

Åpne batteridekselet på baksiden av vekten. Sett inn batteriene. Pass på at batteripolene vender riktig vei for at apparatet skal fungere som det skal (polene er angitt på innsiden av batterirommet). Hvis du ikke skal bruke apparatet på lang tid, anbefales det å ta ut batteriene før apparatet lagres.

Åpne batteridekselet



Sett inn batteriene



⚠ TIPS!

Skift batteriene når Lo vises på displayet.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NO.indd 91 26/01/11 15:41:35

NO

TERRAILLON-VEKT MED MÅLING AV FETTPROSENT – BRUKSANVISNING

SLÅ PÅ

1. Sette inn batteriene

2. Riktig plassering
Sett vekten på et flatt og hardt underlag.

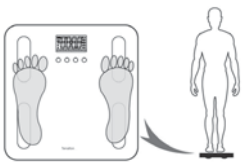
3. Slå på vekten
Trykk lett på vektplattformen for å slå på vekten. Displayet viser 0 og slås deretter av. Vekten er nå klar for bruk.

> ⚠ **ADVARSEL!**
>
> Punkt 4 må utføres hver gang batteriene skiftes eller vekten flyttes.

BETJENING

Presisjonen i resultatet avhenger av hvordan du står på vekten. Plasser føttene slik at du oppnår størst mulig kontaktflate mellom føttene og metallelektrodene på plattformen. Stå på vekten til målingen av estimert fettprosent er fullført og resultatet vises. Pass på at bena ikke berører hverandre (fra lårene til føttene).

Hælene midtstilt på elektrodene



KUN VEIING

1. Still deg på vekten og stå stille mens vekten beregnes.

2. Vekten vises på displayet

3. Vekten slås av automatisk etter bruk.
   Vent ytterligere ti sekunder før du veier deg på nytt.

> ⚠ **ADVARSEL!**
>
> Unngå å tråkke på kanten av plattformen, for å unngå skade

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NO.indd 92 26/01/11 15:41:35

NO

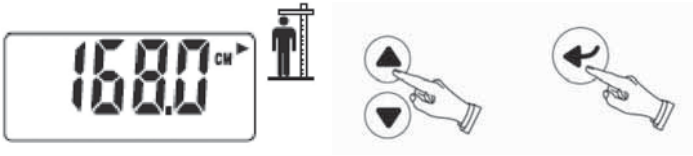
TERRAILLON-VEKT MED MÅLING AV FETTPROSENT – BRUKSANVISNING

LAGRE DINE PERSONLIGE DATA

Angi brukerens høyde, alder, kjønn og normal eller atletisk modus. Registrer dine personlige data på en av de ti tilgjengelige minneplassene.

1. Stille inn høyde

Trykk på [ON] for å slå på vekten og starte modus for måling av fettprosent og vanninnhold. Visningen av høyde blinker. Trykk på [▲] eller [▼] for å stille inn høyden. Trykk på [↵] for å bekrefte.

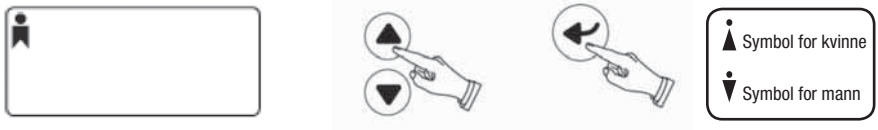


2. Stille inn alder

Visningen av alder blinker. Trykk på [▲] eller [▼] for å stille inn alderen. Trykk på [↵] for å bekrefte.

3. Velge kjønn

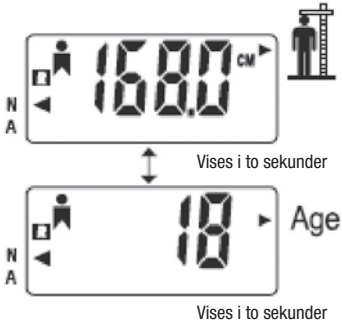
Symbolet for kjønn blinker. Trykk på [▲] eller [▼] for å velge mann eller kvinne. Trykk på [↵] for å bekrefte.



4. Velge Normal- eller Athlete-modus

Symbolet for Normal (N) eller Athlete (A) blinker. Trykk på [▲] eller [▼] for å velge normal eller atletisk. Athlete-modus er bare tilgjengelig for personer over 18 år. For personer under 18 år blir dette trinnet utelatt automatisk (se delen: "Hvorfor er Athlete-modus nødvendig for å analysere kroppsfett?").

5. Et langt pip høres og symbolet [R] vises på displayet.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NO.indd 93 26/01/11 15:41:36

6. Velg minneplassering
Trykk på [▲] eller [▼] for å velge minneplassering. Minneplasseringen blinker.
Hvis den valget minneplasseringen allerede er brukt av en person, vises "■" ved siden av nummeret. Du må i så fall velge en annen minneplassering.

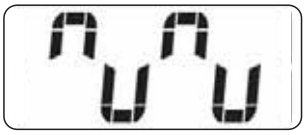
Trykk på [↵] for å lagre innstillingene på ønsket og tilgjengelig minneplassering. Et langt pip høres når innstillingen er ferdig.
M -symbolet vises på displayet. Høyde og alder vises.
Dine data er lagret. La vekten slå seg av automatisk.

VEIING MED MÅLING AV ESTIMERT FETTPROSENT OG VANNINNHOLD

1. Velg din minneplassering
Trykk på [▲] eller [▼] mens vekten er slått av for å velge minneplassering. Hvis minneplasseringen er opptatt, viser displayet minneplasseringen med høyde, alder, kjønn og Normal-/Athlete-modus. Trykk på [↵] for å bekrefte valgt minneplassering med en lang pipelyd.

2. Stig på vekten med bare føtter
Stå stille til displayet viser din vekt etter ca. to sekunder.

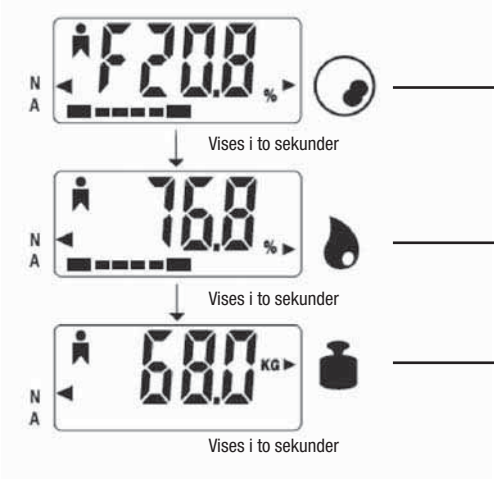
3. Bli stående på vekten
Deretter begynner vekten å beregne fettprosent og totalt vanninnhold. Displayet viser målemønsteret mens resultatet beregnes.



Notice Fitness Coach NO.indd 94 26/01/11 15:41:36

TERRAILLON-VEKT MED MÅLING AV FETTPROSENT – BRUKSANVISNING

En lang pipetone høres når prosessen er ferdig. Bli stående på vekten. Din vekt, kroppens fettprosent og vanninnhold vises.



4. Gå av vekten
Den slås av automatisk etter 20 sekunder.

SLETTE MINNET

Trykk på [▲] eller [▼] mens vekten er slått av for å velge minnet du vil slette.
Trykk på [▲] og [▼] samtidig for å slette innholdet i den valgte minneplasseringen.

SLÅ AV VEKTEN

Hold inne [ON] i to sekunder for å slå av vekten. Vekten slås av automatisk hvis ingen taster trykkes i løpet av ca. ti sekunder.

NO

TERRAILLON-VEKT MED MÅLING AV FETTPROSENT – BRUKSANVISNING

⚠ PROBLEMLØSING

1. Err0
Feil i initialisering. Gå av vekten. Fjern batteriet og sett det på plass igjen. Begynn initialiseringen på nytt som beskrevet over.

2. Err1
Feil som skyldes dårlig stabilitet. Gjenta verdimålingen. Husk å stå stille mens målingen pågår.

3. Err2
Advarsel om overvekt. Trå umiddelbart av vekten for å unngå at denne blir beskadiget.

4. Err3
Kontakt feil. Impendansen kan ikke måles. Påse at du står stille på vekten og påse at det er maksimalt med kontakt mellom føttene og metallkontaktene. Det kan være at du må fukte fotsålene for å oppnå bedre kontakt.

5. Err4
Målt kroppsimpedans er utenfor de tekniske grenseverdiene. Fukte fotbladene for å oppnå bedre kontakt.

6. Err5
Prosent totalt kroppsvann er utenfor grenseverdiene. Fukte fotbladene for å oppnå bedre kontakt.

7. Lo
Batteriet er svakt. Få batteriet skiftet ut.

⚠ PLEIE OG VEDLIKEHOLD

1. Vekten må ikke demonteres, bortsett fra utskifting av batteriet. Den inneholder ingen deler som kan vedlikeholdes av brukeren. Feil håndtering kan føre til skade på vekten.
2. Fjern batteriet hvis vekten ikke skal brukes på lang tid.
3. Rengjør vekten med en fuktig klut etter bruk. Bruk ikke løsemidler. Apparatet må ikke senkes ned i vann.
4. Unngå å utsette vekten for kraftige slag eller vibrasjoner, for eksempel ved at den faller på gulvet.

Notice Fitness Coach NO.indd 96 26/01/11 15:41:36

NO

TERRAILLON-VEKT MED MÅLING AV FETTPROSENT – BRUKSANVISNING

PRODUKTSPESIFIKASJON

1. Bioelektrisk impedansanalyse (BIA)-teknologi for måling av kroppens fett- og vanninnhold
2. Minne for ti brukere
3. Indikator for lavt batterinivå
4. Maks. kapasitet: 160 kg, 24 st eller 360 lb
5. Min. kapasitet: 10 kg, 1,5 st eller 22 lb
6. Gradering: 100 g, 1/4 lb eller 0,2 lb
7. Gradering av kroppsfett og vanninnhold: 0,1 %
8. Aldersgruppe fra 10 til 99 år.
9. Bruker fire stk. AAA 1,5 V-batterier (medfølger ikke)
10. Påliteligheten er testet med 7000 veiinger.
11. Nettovekt: 1600g

MILJØVERN

Kast brukte batterier i en spesialcontainer slik at de kan samles inn og gjenvinnes. Bland ikke forskjellige typer batterier. Bland ikke brukte og nye batterier.
Etter endt levetid, skal dette produktet leveres til et innsamlingssted for

GARANTI

Dette produktet er garantert mot materielle defekter og produksjonsfeil. Under garantiperioden repareres slike defekter gratis (kjøpskvitteringen skal forevises ved reklamasjon under garantiperioden). Denne garantien dekker ikke skader som følger av uhell, misbruk eller forsømmelse. Ved reklamasjon skal du først kontakte forretningen der du kjøpte varen.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach NO.indd 97 26/01/11 15:41:36

FI

TERRAILLON-VAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUKSEEN – KÄYTTÖOHJE

JOHDANTO

TERRAILLON-vaaka kehon rasvaprosentin mittaukseen on suunniteltu ja valmistettu tehtaassa, jolla on ISO 9001 -laatusertifikaatti, ISO 14001-ympäristösertifikaatti sekä OHSAS 18001 Health and Safety Management Systems -sertifikaatti. Laite arvioi kehon rasva- ja nesteprosentin BIA-tekniikan (Bioelectrical Impedance Analysis) avulla.

Nämä ohjeet on luettava huolellisesti ja ne on säilytettävä myöhempää tarvetta varten.

TURVALLISUUSTIETOA

Tämä kappale on luettava huolellisesti, ja laitteen ominaisuuksiin ja toimintoihin on tutustuttava asianmukaisesti ennen käyttöä.

- Näissä ohjeissa olevat varoitukset ja esimerkit on annettu tuotteen oikeaa käyttöä varten sekä tuotteen vahingoittumisen ja käyttäjän sekä sivullisten loukkaantumisen estämiseksi.

⚠ ENNAKKOVAROITUS	Ilmaisee tuotteen oikeat käyttöolosuhteet riskien ja vammojen välttämiseksi.
⚠ TÄRKEÄÄ TIETOA KÄYTTÄJÄLLE	Osoittaa tärkeät kohdat, jotka käyttäjän on luettava ennen tuotteen käyttöä.
⚠ HUOLTO JA HOITO	Osoittaa väärän käsittelyn tai epäasianmukaisen huollon aiheuttaman vaurion mahdollisuuden.

⚠ ENNAKKOVAROITUS

- Vaakaa ei saa käyttää, jos henkilöllä on kehossaan sydämentahdistin, keinojäsen, ehkäisylaite, metallilevyjä tai ruuveja. Ne saattavat aiheuttaa laitteelle toimintahäiriön tai johtaa epätarkkaan tulokseen. Jos olet asiasta epävarma, kysy asiaa lääkäriltä.
- Vaakaa ei saa purkaa. Väärä käsittely voi johtaa vammaan.

⚠ TÄRKEÄÄ TIETOA KÄYTTÄJÄLLE

- Käytä vain valmistajan suosittelemia paristoja (lue kohta «Paristojen asentaminen»).
- Athlete-toiminto on tarkoitettu vain 18 vuotta täyttäneille.
- Kehon rasvaprosentin arviointiin vaikuttaa kehon nestepitoisuus, joka voi olla suuri tai pieni erilaisten tekijöiden, kuten alkoholin nauttimisen, menstruaation, sairauden, kovan treenin yms. vaikutuksesta.
- Ei saa käyttää raskauden aikana. Tulokset ovat epätarkkoja.
- Mitattaessa kehon rasva- ja nesteprosenttia mitattavan henkilön on oltava mittauksen ajan paljain jaloin.
- Laitetta ei saa käyttää vaihtoehtona lääketieteelliselle seurannalle, diagnoosille tai hoidolle.

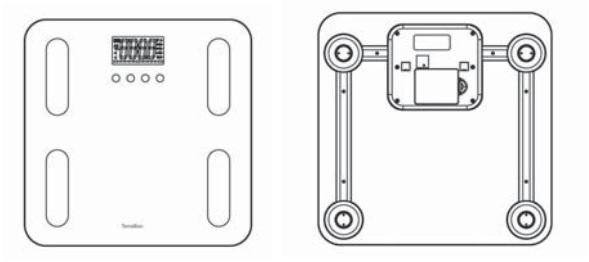
Notice Fitness Coach FI.indd 98 26/01/11 15:43:22

FI

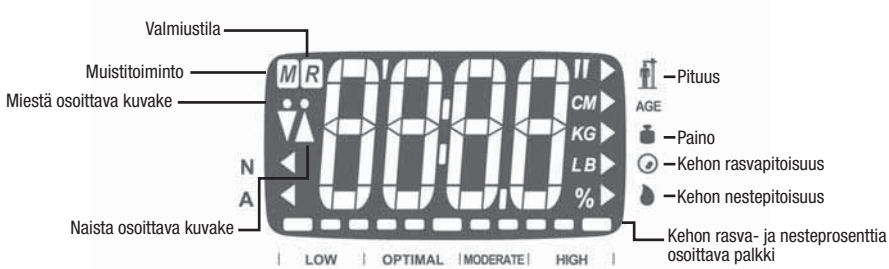
TERRAILLON-VAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUKSEEN – KÄYTTÖOHJE

TUOTEKUVAUS

TUOTE EDESTÄ JA TAKAA



LCD-NÄYTTÖ

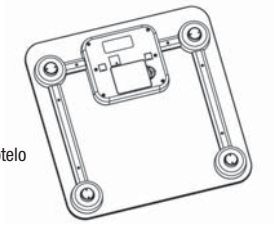


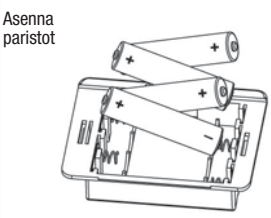
TOIMINTOPAINIKKEET

⚠ VALMISTELU ENNEN KÄYTTÖÄ

Paristojen asentaminen

Avaa paristokotelon kansi laitteen takaa. Asenna paristot. Muista tarkistaa, että paristot tulevat oikein päin (napaisuus on merkitty paristokotelon kanteen). Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, suosittelemme irrottamaan paristot varastoinnin ajaksi.





⚠ HUOMAA!

Vaihda paristot, kun Lo näkyy näytöllä.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach FI.indd 99 26/01/11 15:43:23

FI

TERRAILLON-VAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUKSEEN – KÄYTTÖOHJE

KÄYNNISTÄMINEN

1. Asenna paristot

3. Aseta vaaka oikeaan asentoon
Aseta vaaka kovalle, tasaiselle lattialle.

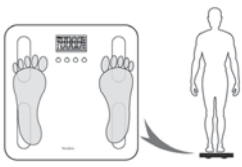
3. Käynnistä vaaka
Paina punnitustasoa kevyesti. Vaaka käynnistyy ja näytöllä näkyy hetken 0 , jonka jälkeen näyttö sammuu. Vaaka on nyt valmiina käyttöön.

> ⚠ **VAROITUS!**
>
> Käynnistä vaaka kohdan 4 mukaisesti aina, kun vaihdat paristot tai siirrät vaa'an uuteen paikkaan.

KÄYTTÖ

Tulosten tarkkuus riippuu siitä, kuinka seisot vaa'alla. Aseta jalkasi niin, että ne koskettavat mahdollisimman laajalta alueelta punnitustason metallisia elektrodeja. Seiso punnitustasolla, kunnes rasvaprosentin mittaus on suoritettu ja tulos näkyy näytöllä. Seiso jalat erillään reisistä jalkateriin.

Kantapäiden tulee olla elektrodien päällä



VAIN PUNNITUSTOIMINTO

1. Astu punnitustasolle ja pysy liikkumatta punnituksen aikana.

2. Paino tulee näkyviin näytölle

3. Vaa'an virta katkeaa automaattisesti käytön jälkeen. Odota vielä 10 sekuntia ennen uutta punnitusta.

> ⚠ **VAROITUS!**
>
> Vältä vammat, älä astu punnitustason reunalle

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach FI.indd 100 26/01/11 15:43:23

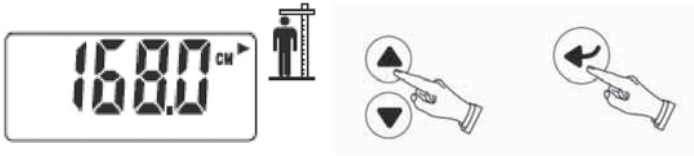
TERRAILLON-VAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUKSEEN – KÄYTTÖOHJE

OMIEN TIETOJEN TALLENNUS

Syötä käyttäjän pituus, ikä, sukupuoli ja valitse normal- tai athlete-tila. Tallenna omat tietosi valitsemaasi muistipaikkaan, joita on käytössä 4.

1. Anna pituus

Käynnistä vaaka painamalla [ON] -painiketta ja siirry kehon rasva- ja nesteprosentin mittaustilaan. Pituuden merkkivalo alkaa vilkkua. Anna pituus painikkeella [▲] tai [▼]. Vahvista painamalla [↵].



2. Anna ikä

Ikäkuvake alkaa vilkkua. Anna ikä painamalla [▲] tai [▼]. Vahvista painamalla [↵].

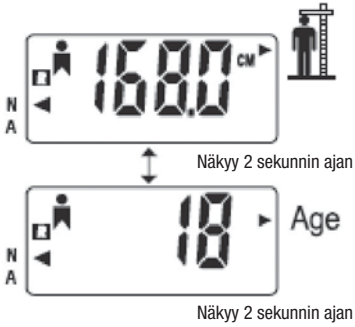
3. Anna sukupuoli

Sukupuolikuvake alkaa vilkkua. Valitse mies tai nainen painamalla [▲] tai [▼]. Vahvista painamalla [↵].

4. Valitse Normal (normaali)- tai Athlete (urheilija) -tila

Normal (N)- tai Athlete (A) -kuvake alkaa vilkkua. Voit siirtyä tilojen välillä painamalla [▲] tai [▼].Athlete-tila on tarkoitettu vain 18 vuotta täyttäneille. “Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyser?”).Alle 17-vuotiaiden kohdalla tämä vaihe ohitetaan automaattisesti (lue kohta «Miksi Athlete-tilaa tarvitaan rasvaprosentin mittauksessa?»).

5. Vaaka antaa pitkän äänimerkin, ja näytölle tulee [R] -kuvake.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach FI.indd 101 26/01/11 15:43:24

6. Valitse muistipaikka
Muistipaikan voi valita painikkeilla [▲] ja [▼]. Muistipaikan kuvake alkaa vilkkua.
Jos valitsemasi muistipaikka on jo käytössä, numeron viereen tulee ■. Tällöin sinun pitää valita toinen numero.

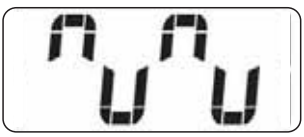
Tallenna asetukset haluaamaasi käytettävissä olevaan muistipaikkaan painamalla [↵] -painiketta. Kun asetukset ovat valmiit, kuulet pitkän äänimerkin.
M -kuvake tulee näytölle, samoin kuin pituus ja ikä.
Tietosi on nyt tallennettu. Anna vaa'an sammua automaattisesti.

PUNNITUS SEKÄ RASVA- JA NESTEPROSENTIN ARVIOINTI

1. Valitse muistipaikka
Kun vaaka on poissa päältä, voit vaihtaa muistipaikkaa painikkeilla [▲] ja [▼].Jos muistipaikka on jo käytössä, näytölle tulee muistipaikkaan syötetty pituus, ikä, sukupuoli ja valinta normal/athlete (normaali/urheilija). Vahvista valittu paikka painamalla [↵], jolloin kuulet pitkän äänimerkin.

2. Astu vaa'alle paljain jaloin.
Seiso paikallasi. Paino tulee näytölle noin 2 sekunnissa.

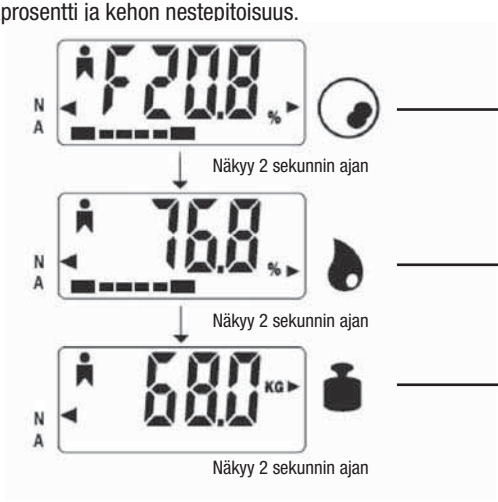
3. Pysy vaa'alla
Vaaka alkaa laskea kehon rasva- ja nestepitoisuutta. Mittauksen aikana näytöllä näkyy oheinen kuvio.



Notice Fitness Coach FI.indd 102 26/01/11 15:43:24

TERRAILLON-VAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUKSEEN – KÄYTTÖOHJE

Kun mittaus on suoritettu, kuulet pitkän äänimerkin. Pysy edelleen vaa'alla. Näytössä näkyvät paino, kehon rasvaprosentti ja kehon nestepitoisuus.



4. Astu pois vaa'alta
Vaa'an virta katkeaa automaattisesti 20 sekunnin kuluttua.

MUISTIN TYHJENNYS

Kun vaaka on pois päältä, paina [▲] tai [▼] ja valitse tyhjennettävä muistipaikka.
Paina [▲] ja [▼] samanaikaisesti, kun haluat tyhjentää valitun muistipaikan.

VAA'AN SAMMUTTAMINEN

Paina [ON] 2 sekuntia, jolloin vaaka sammuu. Vaaka sammuu myös automaattisesti silloin, kun mitään painiketta ei ole painettu 10 sekuntiin.

Notice Fitness Coach FI.indd 103 26/01/11 15:43:24

FI

TERRAILLON-VAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUKSEEN – KÄYTTÖOHJE

⚠ ONGELMIEN RATKAISEMINEN

1. Err0
Käyttöönottovirhe. Astu pois vaa'alta. Ota paristo pois ja laita sitten takaisin. Aloita käyttöönotto kuten edellë kuvattiin.

2. Err1
Epävakausvirhe. Aloita mittaus uudelleen ja pysy täysin paikoillaan mittauksen ajan.

3. Err2
Ylipainovaroitus. Ota paino välittömästi pois tai vaaka voi vahingoittua pysyvästi.

4. Err3
Virheellinen kontakti. Impedanssia ei voi mitata. Varmista, että seisot paikoillasi vaa'alla ja että jalkojesi ja metallikontaktien välillä on mahdollisimman suuri kosketus. Voit ehkä joutua kastelemaan jalkasi parantaaksesi kontaktia.

5. Err4
Kehon mitattu impedanssi on laitteen raja-arvojen ulkopuolella. Jalkojen kasteleminen saattaa parantaa kontaktia.

6. Err5
Kehon kokonaisnestemäärän prosentti on raja-arvojen ulkopuolella. Jalkojen kasteleminen voi parantaa kontaktia.

7. Lo
Pariston varaus pieni. Vaihda se.

⚠ HUOLTO JA HOITO

1. Vaakaa ei saa purkaa tai siitä irrottaa osia muutoin kuin pariston vaihdon yhteydessä, sillä laite ei sisällä käyttäjän huollettavissa olevia osia. Väärä käsittely voi rikkoa laitteen.
2. Jos vaaka on pitkään käyttämättä, poista paristo.
3. Puhdista vaaka tarvittaessa kostealla liinalla. Älä käytä liuottimia tai upota vaakaa veteen.
4. Vaakaan ei saa kohdistua tärinää tai iskuja, eikä sitä saa esimerkiksi pudottaa lattialle.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach FI.indd 104 26/01/11 15:43:24

FI

TERRAILLON-VAAKA KEHON RASVAPROSENTIN MITTAUKSEEN – KÄYTTÖOHJE

TUOTETIEDOT

1. Laite käyttää BIA-tekniikkaa (Bioelectrical Impedance Analysis) kehon rasva- ja nesteprosentin mittaamiseen
2. Muisti 4 käyttäjälle
3. Pariston heikkenemisestä ilmoittava merkkivalo
4. Maksimikapasiteetti: 160 kg, 24 stonea tai 360 paunaa
5. Minimikapasiteetti: 10 kg, 1,5 stonea tai 22 paunaa
6. Mittaustarkkuus: 100 g, 1/4 stonea tai 0,2 paunaa
7. Kehon rasva- ja nesteprosentin mittaustarkkuus: 0,1 %
8. Ikäsuositus 10 - 99 vuotta.
9. Toimii 4 x AAA 1,5 V -paristolla (eivät mukana)
10. Luotettavuus testattu 7 000 testipunnituksella.
11. Nettopaino: 1600g

YMPÄRISTÖN SUOJELU

Laita käytetyt paristot tähän tarkoitukseen varattuun astiaan, jotta ne kerätään ja kierrätetään. Älä sekoita eri tyyppisiä paristoja. Älä sekoita käytettyjä ja uusia paristoja.
Käyttöikänsä lopussa tuote on toimitettava elektronisia laitteita ja sähkölaitteita varten varattuun jätteidenkierrätyskeskukseen.

TAKUU

Tämä tuote on takuun alainen materiaali- ja valmistusvirheiden osalta. Takuuaikana tällaiset viat korjataan korvauksetta (takuuvaatimuksia tehtäessä on esitettävä ostotodistus). Tämä takuu ei kata vahinkoja, jotka aiheutuvat onnettomuuksista, virheellisestä käytöstä tai laiminlyönnistä. Takuuvaatimustapauksissa on ensin otettava yhteys myymälään, josta ostit laitteen.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach FI.indd 105 26/01/11 15:43:25

PL

WAGA TERRAILLON DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – INSTRUKCJA OBSŁUGI

WPROWADZENIE

Waga TERRAILLON do pomiaru tkanki tłuszczowej została zaprojektowana i wyprodukowana przez zakład posiadający certyfikat systemu zarządzania jakością ISO 9001, certyfikat zarządzania środowiskiem ISO 14001 oraz certyfikat systemu zarządzania BHP OHSAS 18001. Waga służy do obliczenia ilości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie za pomocą technologii analizy impedancji bioelektrycznej (BIA).
Należy uważnie zapoznać się z niniejszą instrukcją i zachować ją do późniejszego użytku.

UWAGI O BEZPIECZEŃSTWIE

Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszy rozdział, aby poznać funkcje i sposób obsługi produktu.
- Oznaczenia ostrzegawcze i symbole w tekście mają na celu pomóc w bezpiecznym użytkowaniu produktu, a także nie dopuścić do jego uszkodzenia i narażenia zdrowia użytkownika i innych osób.

⚠ OSTRZEŻENIE	Opisuje prawidłowy sposób użytkowania produktu w celu uniknięcia jego uszkodzenia i narażenia zdrowia.
⚠ INFORMACJE WAŻNE DLA UŻYTKOWNIKA	Opisuje istotne części instrukcji, z którymi użytkownik powinien zapoznać się przed użyciem produktu.
⚠ CZYSZCZENIE I KONSERWACJA	Opisuje sytuacje, w których może dojść do uszkodzenia produktu pod wpływem niewłaściwego posługiwania się nim lub nieprawidłowej konserwacji.

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nie wolno badać za pomocą wagi osób, które mają implanty w postaci np. rozrusznika serca, protez kończyn, implantów antykoncepcyjnych, metalowych płytek i śrub. Może to prowadzić do usterki produktu lub błędnych wskazań. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.
- Nie wolno rozbierać wagi na części - grozi to narażeniem zdrowia.

⚠ INFORMACJE WAŻNE DLA UŻYTKOWNIKA

- Należy upewnić się, że zainstalowano właściwy typ baterii (por. pkt. «Włóż baterie»).
- Tryb «Athlete» (Sportowiec) nadaje się dla osób powyżej 18 roku życia.
- Wartości procentowe ilości tkanki tłuszczowej zależą od ilości wody w organizmie i mogą zmienić się pod wpływem odwodnienia lub nadmiernego nawodnienia ciała spowodowanym np. spożyciem alkoholu, menstruacją, stanami chorobowymi, intensywnym wysiłkiem fizycznym itp.
- Produkt nie powinien być używany przez kobiety w ciąży. Wskazania będą wówczas niedokładne.
- Celem pomiaru ilości tkanki tłuszczowej i wody osoba mierzona musi być na boso.
- Urządzenia tego nie należy używać do celów opieki medycznej, diagnostyki lub leczenia.

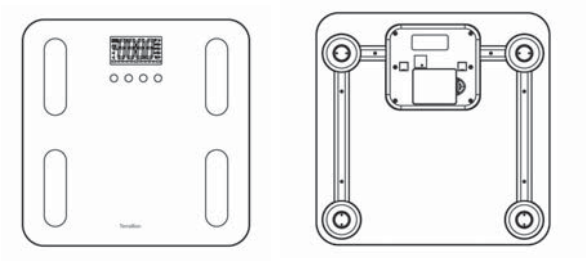
Notice Fitness Coach PL.indd 106 26/01/11 15:41:46

PL

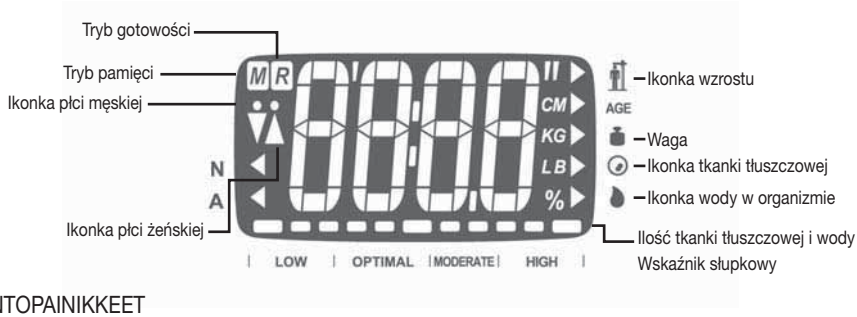
WAGA TERRAILLON DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – INSTRUKCJA OBSŁUGI

OPIS PRODUKTU

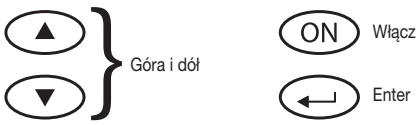
WIDOK Z PRZODU I Z TYŁU



WYŚWIETLACZ LCD



TOIMINTOPAINIKKEET

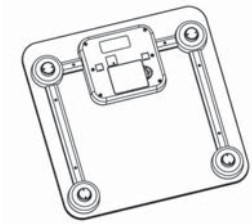


⚠ PRZYGOTOWANIE DO UŻYTKOWANIA

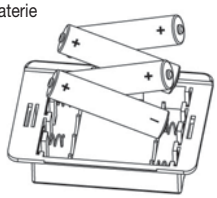
Włóż baterie

Otwórz pokrywę gniazda baterii na dolnej części wagi. Włóż baterie. Upewnij się, że bieguny baterii są ułożone we właściwym porządku (prawidłowe położenie biegunów przedstawiono na klapce gniazda baterii). Jeżeli produkt nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie przed przechowywaniem.

Otwórz klapkę gniazda baterii



Włóż baterie



⚠ WSKAZÓWKI!

Wymień baterie, gdy na wyświetlaczu pojawi się Lo.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PL.indd 107 26/01/11 15:41:47

PL

WAGA TERRAILLON DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – INSTRUKCJA OBSŁUGI

WŁĄCZENIE

1. Włóż baterie

2. Ustaw wagę we właściwym położeniu
Wagę należy umieścić na płaskim i twardym podłożu.

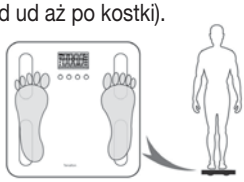
3. Włącz wagę
Naciśnij delikatnie na platformie wagi, aby ją włączyć: na wyświetlaczu pojawi się 0 , a następnie wyłączy.
Waga jest gotowa do pracy.

> ⚠ **OSTRZEŻENIE!**
>
> Należy bezwzględnie przestrzegać instrukcji w pkt. 4 podczas wymiany baterii lub zmiany położenia wagi.

POMIAR

Dokładność wyników zależy od sposobu, w jaki stoi się na wadze. Stopy należy ustawić tak, aby stykały się jak największą powierzchnią z metalowymi elektrodami na platformie wagi. Należy pozostać nieruchomo na wadze aż urządzenie zakończy obliczanie tkanki tłuszczowej i przedstawi wynik. Należy stać w lekkim rozkroku (tak, aby nogi nie dotykały się od ud aż po kostki).

Pięty powinny znajdować się na środku elektrod



POMIAR WYŁĄCZNIE WAGI CIAŁA

1. Stań na wadze i nie ruszaj się, dopóki waga nie obliczy wagi ciała.

2. Na wyświetlaczu pojawi się wartość wagi

3. Waga wyłączy się automatycznie po użyciu.
   Przed przystąpieniem do ponownego pomiaru wagi należy odczekać 10 sekund.

> ⚠ **OSTRZEŻENIE!**
>
> Nie należy stawać na krawędzi wagi, aby uniknąć obrażeń ciała

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PL.indd 108 26/01/11 15:41:47

PL

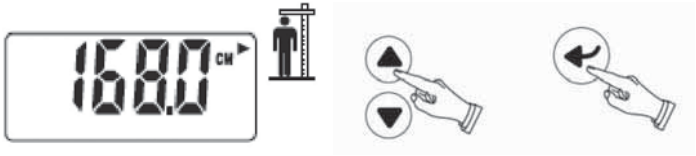
WAGA TERRAILLON DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – INSTRUKCJA OBSŁUGI

ZAPIS DANYCH OSOBISTYCH

Wprowadź wzrost, wiek i płeć użytkownika, a następnie wybierz tryb normalny lub sportowca. Zapisz dane w jednej z 4 dostępnych pozycji w pamięci.

1. Wprowadź wzrost

Naciśnij przycisk [ON] na wadze i przejdź do trybu pomiaru tkanki tłuszczowej i wody. Wskaźnik wzrostu zacznie mrugać. Wprowadź wzrost za pomocą klawisza [▲] lub [▼]. Zatwierdź przyciskiem [↵].



2. Wprowadź wiek

Wskaźnik wieku zacznie mrugać. Wybierz właściwy wiek za pomocą klawisza [▲] lub [▼]. Zatwierdź przyciskiem [↵].

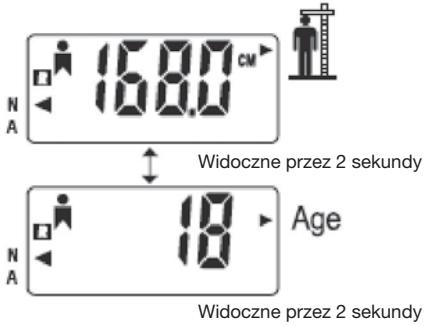
3. Wybierz płeć

Ikona płci zacznie mrugać. Wybierz płeć męską lub żeńską za pomocą klawisza [▲] lub [▼]. Zatwierdź przyciskiem [↵].

4. Wybierz tryb normalny (Normal) lub sportowca (Athlete)

Ikonka trybu normalnego (N) lub sportowca (A) zacznie mrugać. Pomiędzy trybem normalnym i sportowca można przełączać się za pomocą klawiszy [▲] lub [▼].Tryb sportowca można wybrać dla osób w wieku co najmniej 18 lat. W przypadku osób w wieku 17 lat lub młodszym ten krok jest pomijany automatycznie (por. rozdz. «Do czego potrzebny jest tryb Athlete (sportowca) w pomiarze tkanki tłuszczowej?»).

5. Włączy się długi sygnał dźwiękowy, zaś na wyświetlaczu pojawi się ikonka [R].



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PL.indd 109 26/01/11 15:41:48

6. Wybierz miejsce zapisu w pamięci
Naciśnij przycisk [▲] lub [▼], aby zmienić miejsce zapisu w pamięci. Miejsce zapisu w pamięci zacznie mrugać. Jeżeli wybrane miejsce zapisu jest już wypełnione, obok jego numeru pojawi się znak "■". W takim wypadku musisz wybrać inne miejsce zapisu.

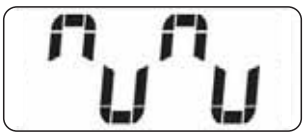
Naciśnij klawisz [↵], aby zapisać wprowadzone parametry do wybranego miejsca. Po zapisaniu danych rozlegnie się długi sygnał dźwiękowy.
Na wyświetlaczu pojawi się ikona [M] ; waga wyświetla ciężar i wzrost.
Twoje dane są zapisane w pamięci. Poczekaj, aż waga wyłączy się automatycznie.

POMIAR WAGI CIAŁA, TKANKI TŁUSZCZOWEJ I WODY

1. Wybierz miejsce zapisu w pamięci
Gdy waga jest wyłączona, wybierz klawisz [▲] lub [▼], aby przejść do żądanego miejsca zapisu w pamięci. Jeżeli to miejsce jest zapisane, na wyświetlaczu pojawi się zapisany wzrost, wiek, płeć oraz tryb normalny lub sportowca. Naciśnij [↵], aby zatwierdzić wybór miejsca - rozlegnie się długi sygnał dźwiękowy.

2. Stań boso na wadze
Stań nieruchomo na wadze - po upływie ok. 2 sekund na wyświetlaczu pojawi się twoja waga ciała.

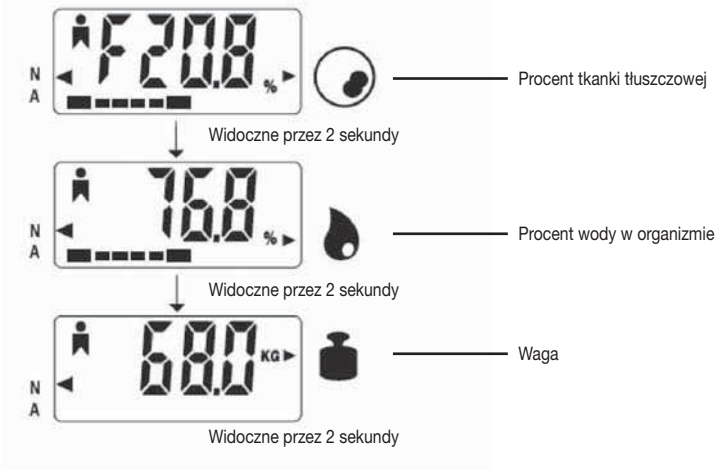
3. Pozostań na wadze
Następnie waga zacznie obliczać ilość tkanki tłuszczowej i wody w organizmie. Podczas obliczania wyświetlacz przedstawi wzór pomiaru.



Notice Fitness Coach PL.indd 110 26/01/11 15:41:48

WAGA TERRAILLON DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – INSTRUKCJA OBSŁUGI

Zakończenie pomiarów sygnalizowane jest długim sygnałem dźwiękowym. Pozostań na wadze. Na wyświetlaczu pojawia się wyniki pomiaru wagi oraz procentowych ilości tkanki tłuszczowej i wody.



4. Zejdź z wagi
Waga wyłączy się automatycznie po 20 sekundach.

KASOWANIE PAMIĘCI

Gdy waga jest wyłączona, wybierz klawisz [▲] lub [▼], aby przejść do tego miejsca zapisu w pamięci, które chcesz usunąć.
Następnie naciśnij jednocześnie klawisz [▲] i [▼], aby skasować zawartość wybranego miejsca zapisu.

WYŁĄCZANIE WAGI

Naciśnij klawisz [ON] i przytrzymaj go przez 2 sekundy, aby wyłączyć wagę. Jeżeli nie naciśniesz żadnego klawisza przez ok. 10 sekund, waga wyłączy się automatycznie.

Notice Fitness Coach PL.indd 111 26/01/11 15:41:48

WAGA TERRAILLON DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – INSTRUKCJA OBSŁUGI

⚠ ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. Err0
Błąd inicjalizacyjny. Wejdź na wagę. Wyjmij, rozłącz baterię i podłącz ponownie. Rozpocznij ponownie inicjalizację jak wyjaśniono powyżej.

2. Err1
Błąd niestabilności. Powtórz pomiary, stój nieruchomo podczas gdy trwa proces.

3. Err2
Ostrzeżenie przeciążenia. Usuń nadmiar z wagi (za duży ciężar), w innym razie nastąpi trwałe uszkodzenie wagi.

4. Err3
Błąd styczności. Zawartości wody i tłuszczu nie mogą być zmierzone. Upewnij się, że stoisz nieruchomo na wadze i zachowujesz maksymalny kontakt twoich stóp na metalowej powierzchni. Być może potrzebujesz nawilżyć stopy w celu poprawienia styczności.

5. Err4
Opór pozorny ciała jest poniżej granicy technicznej. Nawilżenie stóp, może polepszyć kontrakt.

6. Err5
Procentowa zawartość wody w organizmie jest poza zakresem. Nawilżenie stóp, może polepszyć kontrakt.

7. Lo
Słaba bateria. Wymień ją.

⚠ CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

1. Nie należy rozbierać wagi w celu innym niż wymiana baterii. Urządzenie nie zawiera wymienialnych i naprawialnych części. Niewłaściwe obchodzenie się z wagą może doprowadzić do jej uszkodzenia.
2. Jeżeli waga nie będzie używana przez dłuższy czas, należy wyjąć z niej baterie.
3. Po użyciu wagi należy wyczyścić ją przy pomocy wilgotnej ściereczki. Nie czyścić rozpuszczalnikami ani nie zanużać urządzenia w wodzie.
4. Nie narażać wagi na nadmierne drgania i uderzenia spowodowane np. upuszczeniem na podłogę.

Notice Fitness Coach PL.indd 112 26/01/11 15:41:48

PL

WAGA TERRAILLON DO POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ – INSTRUKCJA OBSŁUGI

OPIS PRODUKTU

1. Technologia analizy impedancji bioelektrycznej (BIA) do pomiaru wielkości tkanki tłuszczowej i ilości wody w organiźmie
2. Pamięć dla parametrów 4 użytkowników
3. Wskaźnik niskiego stanu baterii
4. Waga maksymalna: 160 kg, 24 st lub 360 lb
5. Waga minimalna: 10 kg, 1,5 st lub 22 lb
6. Podziałka: 100 g, 1/4 lb lub 0,2 lb
7. Podziałka miary tkanki tłuszczowej i ilości wody: 0,1%
8. Przedział wieku: 10 - 99 lat.
9. Zasilana z 4 baterii AAA 1,5 V (baterii nie dołączono do produktu)
10. Niezawodność sprawdzona na 7 tysiącach ważeń.
11. Masa netto: 1600g

OCHRONA SRODOWISKA

Z myślą o zbiórce selektywnej i recyklingu, wrzućcie baterie do przewidzianego w tym celu zbiornika. Nie mieszajcie ró nych typów baterii. Nie mieszajcie zu ytych baterii z nowymi bateriami. Pod koniec długotrwałości, oddajcie ten produkt do punktu zbiorczego lub uzdatniania odpadów sprzętu eletrycznego i elektronicznego.

GWARANCJA

Produkt ten ma gwarancję od wad materiałowych i fabrycznych. W okresie gwarancyjnym takie wady zostaną naprawione bezpłatnie (w przypadku reklamacji w okresie gwarancyjnym, należy przedstawić dowód zakupu). Gwarancja ta nie obejmuje szkód wynikających z wypadków, nieodpowiedniej obsługi czy niedbałości. W przypadku reklamacji, należy przede wszystkim skontaktować się ze sklepem, w którym dokonaliście zakupu produktu.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach PL.indd 113 26/01/11 15:41:48

RU

ВЕСЫ TERRAILLON ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ВВЕДЕНИЕ

Весы TERRAILLON для определения содержания жира в организме разработаны и производятся на заводе, имеющем сертификат качества ISO 9001, сертификат охраны окружающей среды ISO 14001 и сертификат OHSAS 18001 для систем управления техникой безопасности. В весах используется метод анализа биоэлектрического импеданса (Bioelectrical Impedance Analysis, BIA) для оценки содержания жира и общего объема воды в организме.

Внимательно прочитайте данное руководство по эксплуатации и всегда храните его под рукой.

ПРИМЕЧАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, внимательно прочтите данный раздел, чтобы узнать о функциях и возможностях прибора, прежде чем приступать к его использованию.

• Ниже приведены различные предупреждающие значки и символы, которые помогут вам пользоваться прибором правильно и безопасно, а также избежать его повреждения и опасности причинения травм себе и окружающим.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	Указывает правильное условие, при котором можно пользоваться прибором без риска повредить его или получить травму.
⚠ ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	Указывает важную информацию, с которой следует ознакомиться перед использованием прибора.
⚠ УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	Указывает на вопросы, связанные с возможностью повреждения прибора при неправильном обращении с ним или ненадлежащем техническом обслуживании.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Не допускайте использования весов лицами, имеющими импланты, такие как кардиостимуляторы, искусственные конечности, механические противозачаточные средства, металлические пластины или винты. Это может привести к неправильной работе прибора или внести погрешность в результаты измерения. Если у вас возникнут сомнения, проконсультируйтесь с врачом.
- Не разбирайте весы, поскольку неправильные действия могут стать причиной травмы.

⚠ ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- Используйте только батарею указанного типа (см. раздел «Установка батареи»)
- Режим «Athlete» («Спортивный») можно использовать только лицам старше 18 лет.
- Процент содержания жира в организме будет колебаться в зависимости от количества воды. Кроме того, на него может влиять обезвоживание или гипергидратация организма, вызванные такими факторами, как употребление алкоголя, менструация, болезни, интенсивные физические нагрузки и т. д.
- Весами нельзя пользоваться беременным женщинам. Результаты будут неточными.
- Для измерения содержания жира и воды в организме необходимо становиться на весы босиком.
- Не следует использовать данные весы в процессах медицинского наблюдения, диагностики заболеваний или лечения.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

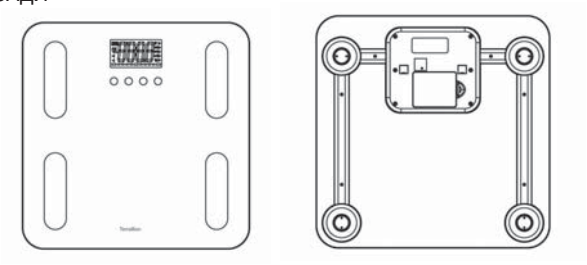
Notice Fitness Coach RU.indd 114 26/01/11 15:43:02

RU

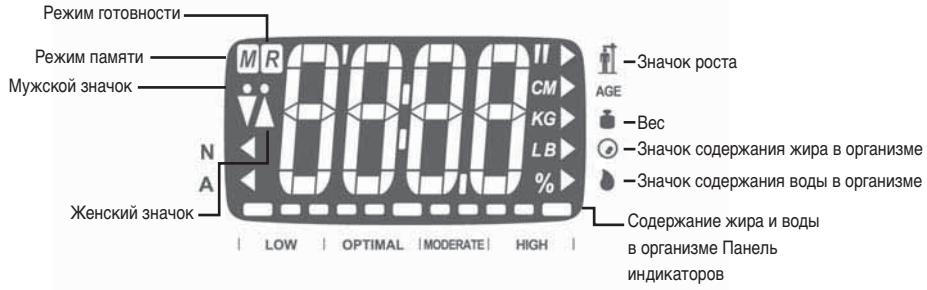
ВЕСЫ TERRAILLON ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ОПИСАНИЕ ИЗДЕЛИЯ

ВИД СПЕРЕДИ И СЗАДИ



ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ ДИСПЛЕЙ

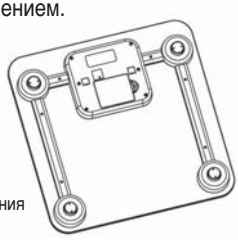


ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

⚠ ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

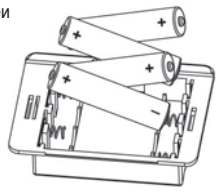
Установка батарей

Откройте крышку отделения для батарей на задней стороне весов. Установите батареи. Необходимо соблюдать полярность батарей (она указана под крышкой отделения для батарей). Если вы не собираетесь пользоваться прибором в течение длительного времени, рекомендуется извлечь батареи перед хранением.



Откройте крышку отделения для батарей

Установите батареи



⚠ СОВЕТЫ!

Заменяйте батареи, когда загорится индикатор Lo.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach RU.indd 115 26/01/11 15:43:03

RU

ВЕСЫ TERRAILLON ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

НАЧАЛО РАБОТЫ

1. Вставьте батареи

2. Установите весы в правильное положение
Установите весы на ровный жесткий пол.

3. Включение весов
Легко нажмите на весовую платформу, чтобы включить весы. На дисплее на некоторое время появятся символы 0 и затем исчезнут. Весы готовы к использованию.

> ⚠ **ВНИМАНИЕ!**
>
> Пункт №4 необходимо выполнять после каждой замены батарей или перемещения весов.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Точность результатов зависит от того, как вы стоите на весах. Встаньте на весы таким образом, чтобы обеспечить максимальный контакт ступней с металлическими электродами платформы. Оставайтесь на весах, пока не будет полностью выполнена оценка содержания жира в организме и результат не будет выведен на дисплей. При этом ноги не должны касаться друг друга (от бедер до ступней).

Пятки должны стоять посередине электродов

РАБОТА В РЕЖИМЕ ТОЛЬКО ВЗВЕШИВАНИЯ

1. Встаньте на весы и оставайтесь на них, пока будет вычисляться вес.

2. На экране будет показано значение веса.

3. После использования весы выключаются автоматически.
   Прежде чем взвешиваться повторно, подождите не менее 10 секунд.

> ⚠ **ВНИМАНИЕ!**
>
> Чтобы избежать травм, не становитесь на край платформы

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach RU.indd 116 26/01/11 15:43:03

RU

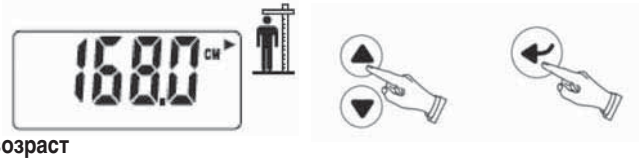
ВЕСЫ TERRAILLON ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ХРАНЕНИЕ ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

Введите рост, возраст и пол пользователя и выберите режим «Normal» («Нормальный») или «Athlete» («Спортивный»); запишите личные данные в одной из 4 ячеек памяти.

1. Установите рост

Нажмите клавишу [ON], чтобы включить весы и перейти в режим оценки содержания жира и общего содержания воды в организме. Значок роста будет мигать. Нажимайте клавиши [▲] или [▼], чтобы установить рост. Для подтверждения нажмите клавишу [↵].



2. Установите возраст

Значок возраста будет мигать. Нажимайте клавиши [▲] или [▼], чтобы установить возраст. Для подтверждения нажмите клавишу [↵].

3. Выберите пол

Значок пола будет мигать. Нажмите клавишу [▲] или [▼], чтобы выбрать мужской или женский пол. Для подтверждения нажмите клавишу [↵].

4. Выберите режим «Normal» («Нормальный») или «Athlete» («Спортивный»)

Значок нормального (N) или спортивного (A) режима будет мигать. Нажимайте клавишу [▲] или [▼] для переключения между режимами «Normal» и «Athlete». Спортивный режим можно использовать только лицам старше 18 лет. Для тех, кому 17 лет или меньше, этот шаг автоматически пропускается (см. раздел «Зачем в определителе массы жира в теле нужен спортивный режим?»).

5. Вместе с длинным звуковым сигналом на дисплее появится знак [R].

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach RU.indd 117 26/01/11 15:43:04

6. Сохраните данные в памяти

Нажимайте клавишу [▲] или [▼] для переключения между ячейками памяти. Номер ячейки памяти будет мигать.

Если выбранная ячейка памяти уже занята другим пользователем, то около ее номера отобразится значок "■". Вам придется выбрать другую ячейку.

Нажмите клавишу [↵], чтобы сохранить настройки для выбранной ячейки памяти. Длинный звуковой сигнал сообщит о завершении процесса настройки.

На дисплее появится значок [M]; также будет показан рост и возраст.

Ваши данные сохранятся в памяти. Пусть весы выключатся автоматически.

РАБОТА В РЕЖИМЕ ВЗВЕШИВАНИЯ С ОЦЕНКОЙ СОДЕРЖАНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЖИРА И ВОДЫ

1. Выберите сохраненную в памяти запись

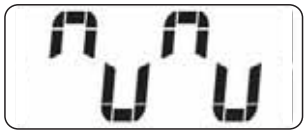
Когда питание выключено, нажимайте клавиши [▲] или [▼], чтобы выбрать ячейку памяти. Если ячейка памяти занята, на экране будет показано содержимое записи с указанием роста, возраста, пола и выбранного режима (нормальный или спортивный). Нажмите клавишу [↵] для подтверждения выбранной записи. Прозвучит длинный сигнал.

2. Встаньте на весы босиком

Стойте неподвижно и примерно через 2 секунды на дисплее появится значение веса.

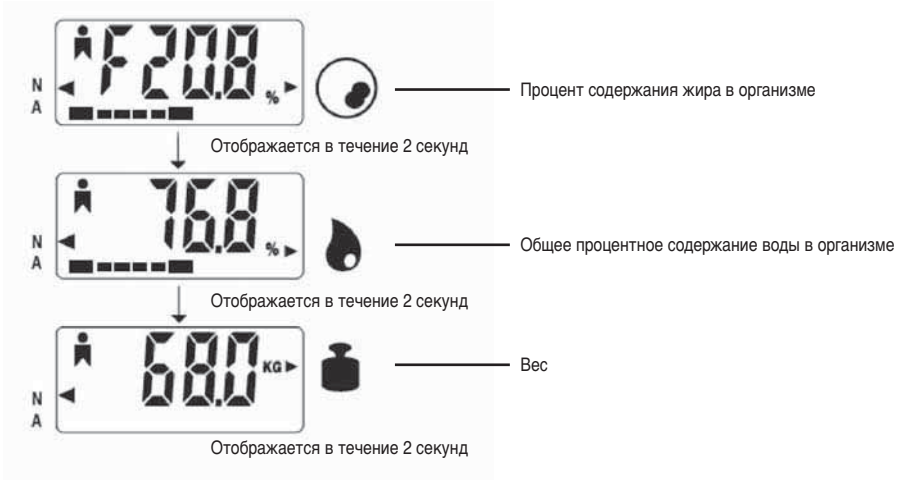
3. Оставайтесь на весах

Теперь весы начинают вычислять содержание жира и общее содержание воды в организме. На дисплее будет показано, что весы выполняют вычисление.



ВЕСЫ TERRAILLON ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

О завершении процесса сообщит длинный звуковой сигнал. Оставайтесь на весах. На дисплей будут выведены значения веса, процентного содержания жира и общего процентного содержания воды в организме.



4. Сойдите с весов
Весы автоматически выключатся через 20 секунд.

ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ ПАМЯТЬ

Когда питание выключено, нажимайте клавиши [▲] или [▼], чтобы выбрать запись в памяти, которую необходимо удалить.
Нажмите одновременно клавиши [▲] и [▼], чтобы стереть содержимое выбранной ячейки.

ЧТОБЫ ВЫКЛЮЧИТЬ ВЕСЫ

Для выключения весов, нажмите и удерживайте в течение 2 секунд клавишу [ON]. Весы выключатся автоматически, если ничего не нажимать в течение примерно 10 секунд.

Notice Fitness Coach RU.indd 119 26/01/11 15:43:04

RU

ВЕСЫ TERRAILLON ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

⚠ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ

1. Err0
Ошибка инициализации: начните все снова, как описано ниже.

2. Err1
Неустойчивое положение при взвешивании: повторите измерения.

3. Err2
Перегрузка: следует немедленно освободить платформу весов.

4. Err3
Импеданс тела превосходит технические возможности прибора (от 100 ом до 1 Ком): повторите измерения. Если сообщение Err3 появляется слишком часто, то, в зависимости от типа Вашей кожи, следует, может быть, увлажнить подошвы Ваших ступней, чтобы улучшить качество их контакта с электродами.

5. Err4
Процентное содержание жира в теле выходит за пределы диапазона 5%-50%: повторите измерения.

6. Err5
Содержание воды выше нормы. Смочите подошвы Ваших ступней и повторите измерения.

7. Lo
Элемент питания разряжен: замените его.

⚠ УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Не разбирайте весы с какой-либо иной целью, кроме замены батареи; в них нет деталей, техническое обслуживание которых может выполнять пользователь. При неправильном обращении с весами их можно повредить.
2. Вынимайте батарею, если весы не будут использоваться в течение длительного времени.
3. После использования протирайте весы влажной тканью. Не используйте растворители и не погружайте весы в воду.
4. Старайтесь не подвергать весы сильным ударам или вибрациям, не роняйте их на пол.

Notice Fitness Coach RU.indd 120 26/01/11 15:43:04

RU

ВЕСЫ TERRAILLON ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ — РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1. Для измерения содержания жира и воды в организме используется технология анализа биоэлектрического импеданса (Bioelectrical Impedance Analysis, BIA).
2. Память на 4 пользователей
3. Индикатор низкого заряда батареи
4. Максимальный вес: 160 кг, 24 стоунов или 360 фунтов
5. Минимальный вес: 10 кг, 1,5 стоуна или 22 фунта
6. Дискретность: 100 г, 1/4 стоуна или 0,2 фунта
7. Дискретность значений содержания жира и воды в организме: 0,1%
8. Возраст от 10 до 99 лет
9. Весы работают от 4 батарей класса AAA напряжением 1,5 В (не прилагаются)
10. Для проверки надежности выполнено 7000 взвешиваний.
11. Вес нетто: 1600g

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Отработанные батарейки следует выбрасывать в контейнеры, специально установленные для их сбора и отправки на переработку.
Не применяйте одновременно батарейки разных типов. Не применяйте одновременно новые и использованные батарейки.
По окончании эксплуатации, прибор следует сдать в пункт сбора отходов электрического и электронного оборудования, для дальнейшей переработки.

ГАРАНТИЯ

На данный прибор предоставляется гарантия в отношении любых дефектов изготовления и исходных материалов. В течение этого периода, устранение таких неисправностей и дефектов производится бесплатно (для гарантийного ремонта необходимо предъявить документ, подтверждающий покупку). Эта гарантия не распространяется на повреждения, вызванные несчастными случаями, неправильным использованием или небрежным обращением. Со всеми претензиями следует сначала обращаться в магазин, где была совершена покупка.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach RU.indd 121 26/01/11 15:43:05

EL

ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ TERRAILLON - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ζυγαριά μέτρησης σωματικού λίπους TERRAILLON σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε σε εργοστάσιο που διαθέτει τις εξής πιστοποιήσεις: Σύστημα Διασφάλισης Ποιότητας ISO 9001, Σύστημα Περιβαλλοντικής Διαχείρισης ISO14001, Σύστημα Διασφάλισης της Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία OHSAS 18001. Για την εκτίμηση του σωματικού λίπους και της συνολικής ποσότητας νερού, η ζυγαριά χρησιμοποιεί τη μέθοδο της ανάλυσης της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA).
Διαβάστε προσεκτικά το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών και φυλάξτε το σε ένα βολικό μέρος για μελλοντική αναφορά.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάστε προσεκτικά την παρούσα ενότητα για να εξοικειωθείτε με τα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες της μονάδας πριν τη χρησιμοποιήσετε.

- Οι ενδείξεις προειδοποίησης και τα χαρακτηριστικά εικονίδια που παρατίθενται θα σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε το προϊόν αυτό σωστά και με ασφάλεια, αλλά και να αποτρέψετε το ενδεχόμενο πρόκλησης ζημιάς στη συσκευή, κινδύνων για τον εαυτό σας ή άλλους, ή τραυματισμών.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΛΗΨΗ	Υποδεικνύει τις σωστές συνθήκες χρήσης του προϊόντος για την αποτροπή πρόκλησης ζημιάς και τραυματισμού.
⚠ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΧΡΗΣΤΕΣ	Υποδεικνύει τις σημαντικές πληροφορίες που πρέπει να διαβάσουν οι χρήστες πριν προβούν στη χρήση του προϊόντος.
⚠ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ	Υποδεικνύει τις περιπτώσεις όπου υπάρχει πιθανότητα πρόκλησης ζημιάς λόγω εσφαλμένων χειρισμών και κακής συντήρησης.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΛΗΨΗ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΩΝ

- Αποφεύγετε τη χρήση της ζυγαριάς σε άτομα με εμφυτεύματα όπως βηματοδότες, τεχνητά άκρα, συσκευές αντισύλληψης, μεταλλικές πλάκες ή βίδες. Η χρήση της σε τέτοια άτομα ενδέχεται να επηρεάσει τη λειτουργία των εμφυτευμένων συσκευών ή την ακρίβεια της μέτρησης. Σε περίπτωση αμφιβολίας, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Μην αποσυναρμολογείτε τη ζυγαριά διότι οι εσφαλμένοι χειρισμοί μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.

⚠ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΧΡΗΣΤΕΣ

- Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε μόνο τον τύπο των μπαταριών που υποδεικνύεται (ανατρέξτε στο κεφάλαιο «Τοποθέτηση μπαταριών»).
- Η λειτουργία αθλητή ισχύει μόνο για άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω.
- Οι εκτιμήσεις για το ποσοστό σωματικού λίπους ποικίλλουν ανάλογα με την ποσότητα νερού που υπάρχει στον οργανισμό και μπορεί να επηρεάζονται σε περιπτώσεις αφυδάτωσης ή υπερενυδάτωσης λόγω παραγόντων όπως η κατανάλωση αλκοόλ, η εμμηνόρροια, η εξασθένηση του οργανισμού λόγω ασθένειας, η εντατική άσκηση κ.λπ.
- Να μην χρησιμοποιείται από εγκύους. Το αποτέλεσμα θα είναι ανακριβές.
- Για να γίνει σωστή εκτίμηση του σωματικού λίπους και της ποσότητας νερού που υπάρχει στον οργανισμό, ο χρήστης πρέπει να είναι πάντα ξυπόλυτος.
- Οι μετρήσεις που διενεργούνται με την παρούσα συσκευή δεν πρέπει να υποκαθιστούν την ιατρική παρακολούθηση, διάγνωση ή θεραπεία.

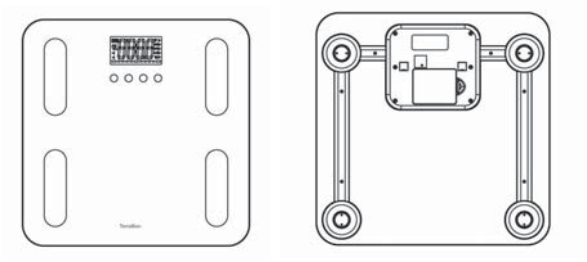
Notice Fitness Coach EL.indd 122 26/01/11 15:43:36

EL

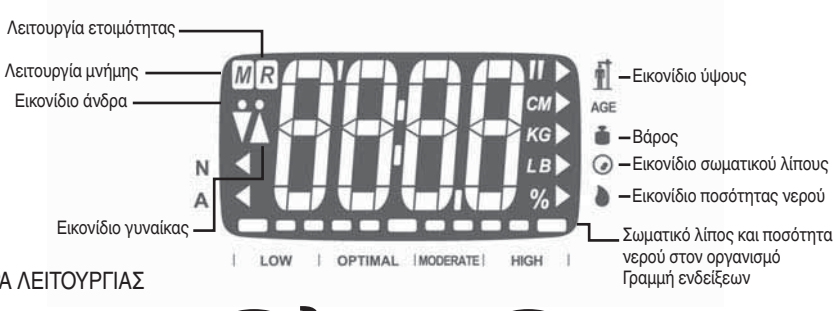
ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ TERRAILLON - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

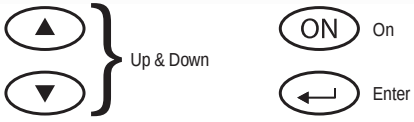
ΜΠΡΟΣΤΙΝΗ ΚΑΙ ΠΙΣΩ ΟΨΗ



ΟΘΟΝΗ LCD



ΠΛΗΚΤΡΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

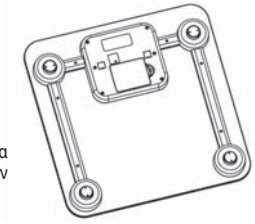


⚠ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

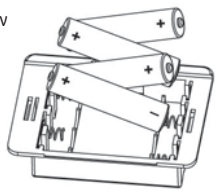
Τοποθέτηση των μπαταριών

Ανοίξτε το κάλυμμα των μπαταριών που βρίσκεται στο κάτω μέρος της ζυγαριάς. Τοποθετήστε τις μπαταρίες. Για σωστή λειτουργία, βεβαιωθείτε ότι η πολικότητα των μπαταριών είναι σωστή (η πολικότητα πρέπει να είναι όπως απεικονίζεται στο κάλυμμα του διαμερίσματος της μπαταρίας). Εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο διάστημα, συνιστάται η αφαίρεση των μπαταριών πριν από την αποθήκευση.

Ανοίξτετη θύρα των μπαταριών



Τοποθέτηση των μπαταριών



⚠ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!

Αντικαταστήστε τις μπαταρίες όταν εμφανίζεται η ένδειξη Lo .

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach EL.indd 123 26/01/11 15:43:37

EL

ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ TERRAILLON - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΕΝΑΡΞΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

1. **Τοποθετήστε τις μπαταρίες**

2. **Σωστή τοποθέτηση**
Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.

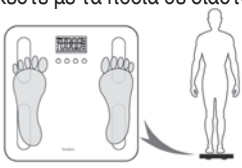
3. **Ενεργοποίηση της ζυγαριάς**
Πιέστε ελαφρά την πλατφόρμα της ζυγαριάς για να τεθεί σε λειτουργία. Η οθόνη εμφανίζει την ένδειξη 0.0, και στη συνέχεια σβήνει. Η ζυγαριά είναι έτοιμη για χρήση.

> ⚠ **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**!
>
> Το βήμα 4 πρέπει να ακολουθείται κάθε φορά που γίνεται αλλαγή των μπαταριών ή αλλαγή της θέσης της ζυγαριάς.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Η ακρίβεια των μετρήσεων εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο στέκεστε πάνω στη ζυγαριά. Τοποθετήστε τα πέλματά σας έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη επαφή με τα μεταλλικά ηλεκτρόδια στην πλατφόρμα της ζυγαριάς. Παραμείνετε στη ζυγαριά ώσπου να ολοκληρωθεί η εκτίμηση του σωματικού λίπους και να εμφανιστεί η μέτρηση. Βεβαιωθείτε ότι στέκεστε με τα πόδια σε διάσταση (από τους μηρούς έως τα πέλματα).

Τα ηλεκτρόδια πρέπει να βρίσκονται στο μέσο των πελμάτων.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

1. Πατήστε πάνω στη ζυγαριά και μείνετε ακίνητοι ώσπου να υπολογιστεί το βάρος.

2. Στην οθόνη εμφανίζεται το βάρος

3. Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά τη χρήση.
Περιμένετε 10 δευτερόλεπτα πριν επαναλάβετε τη μέτρηση του βάρους.

> ⚠ **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**!
>
> Προς αποφυγή τραυματισμού, μην στέκεστε στην άκρη της επιφάνειας της ζυγαριάς.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

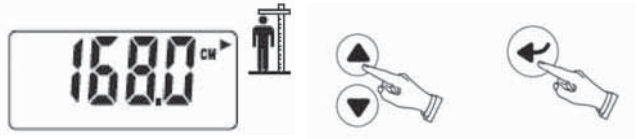
Notice Fitness Coach EL.indd 124 26/01/11 15:43:37

ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ TERRAILLON - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

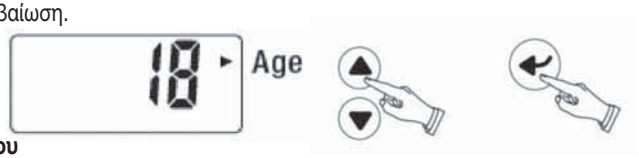
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Εισαγάγετε το ύψος, την ηλικία, το φύλο και τη λειτουργία (Κανονική ή Αθλητή), και αποθηκεύστε τα προσωπικά σας δεδομένα σε μία από τις 4 διαθέσιμες μνήμες.

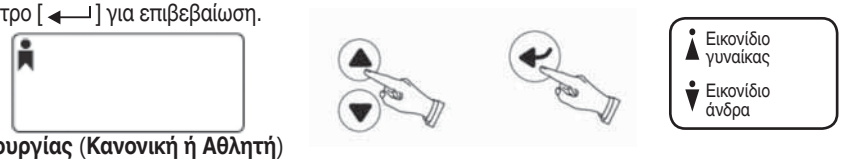
1. **Ρύθμιση ύψους**
Πατήστε το πλήκτρο [ON] για να θέσετε τη ζυγαριά σε λειτουργία και να μεταβείτε στη λειτουργία εκτίμησης σωματικού λίπους και συνολικής ποσότητας νερού στον οργανισμό. Αναβοσβήνει η οθόνη ύψους. Πατήστε το πλήκτρο [▲] ή [▼] για να ρυθμίσετε το ύψος. Πατήστε το πλήκτρο [↵] για επιβεβαίωση.



2. **Ρύθμιση ηλικίας**
Αναβοσβήνει η οθόνη ηλικίας. Πατήστε το πλήκτρο [▲] ή [▼] για να ρυθμίσετε την ηλικία. Πατήστε το πλήκτρο [↵] για επιβεβαίωση.

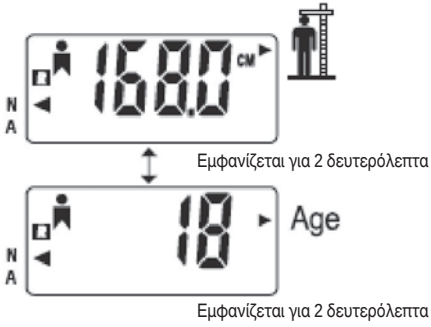


3. **Επιλογή φύλου**
Αναβοσβήνει το εικονίδιο του φύλου. Πατήστε το πλήκτρο [▲] ή [▼] για εναλλαγή μεταξύ των δύο φύλων. Πατήστε το πλήκτρο [↵] για επιβεβαίωση.



4. **Επιλογή λειτουργίας** (**Κανονική ή Αθλητή**)
Αναβοσβήνει το εικονίδιο κανονικής λειτουργίας (N) ή λειτουργίας αθλητή (A). Πατήστε [▲] ή [▼] για εναλλαγή μεταξύ των δύο εικονιδίων. Η λειτουργία αθλητή είναι διαθέσιμη μόνο για χρήστες ηλικίας 18 ετών και άνω. Στους χρήστες ηλικίας 17 ετών και κάτω, το βήμα αυτό παρακάμπτεται αυτόματα (Ανατρέξτε στην ενότητα: «Γιατί είναι απαραίτητη η λειτουργία αθλητή για το πρόγραμμα ανάλυσης σωματικού λίπους;»)

5. **Ακούγεται ένας χαρακτηριστικός μακρόσυρτος ήχος και στην οθόνη εμφανίζεται το εικονίδιο** R .



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach EL.indd 125 26/01/11 15:43:38

6. **Επιλογή θέσης μνήμης**
Πατήστε [▲] ή [▼] για εναλλαγή μεταξύ των θέσεων μνήμης. Αναβοσβήνει η θέση μνήμης.
Εάν η επιλεγμένη θέση μνήμης είναι ήδη κατειλημμένη από κάποιον χρήστη, θα εμφανιστεί η ένδειξη "■" δίπλα στον αριθμό. Θα χρειαστεί να επιλέξετε άλλη θέση.

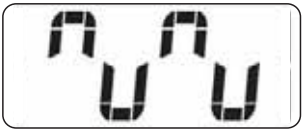
Πατήστε το πλήκτρο [⏎] για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές στην επιλεγμένη και διαθέσιμη θέση μνήμης.
Όταν ολοκληρωθεί η ρύθμιση, ακούγεται ένας χαρακτηριστικός μακρόσυρτος ήχος.
Στην οθόνη εμφανίζεται το εικονίδιο [M], το ύψος και η ηλικία.
Τα δεδομένα σας αποθηκεύτηκαν. Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

1. **Επιλέξτε θέση μνήμης**
Όταν η ζυγαριά είναι εκτός λειτουργίας, πατήστε το πλήκτρο [▲] ή [▼] για εναλλαγή μεταξύ θέσεων μνήμης. Εάν η θέση μνήμης είναι κατειλημμένη, στηνοθόνη εμφανίζεται η θέση μνήμης με το ύψος, την ηλικία, το φύλο και την επιλεγμένη λειτουργία (κανονική/αθλητή). Πατήστε το πλήκτρο [⏎] για να επιβεβαιώσετε την επιλεγμένη θέση. Θα ακουστεί ένας χαρακτηριστικός μακρόσυρτος ήχος.

2. **Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά ξυπόλυτοι**
Σταθείτε ακίνητοι. Στην οθόνη θα εμφανιστεί το βάρος σε περίπου 2 δευτερόλεπτα.

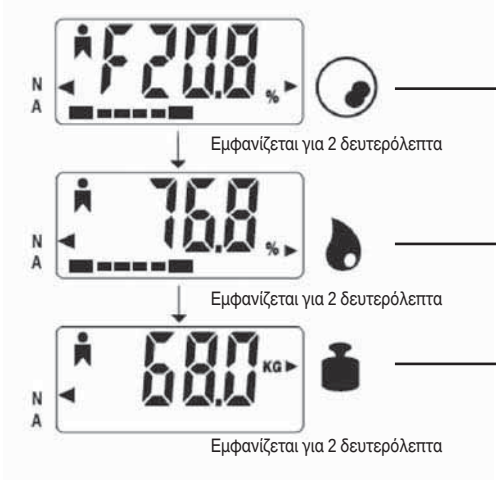
3. **Παραμείνετε πάνω στη ζυγαριά**
Η ζυγαριά ξεκινά να υπολογίζει το σωματικό λίπος και τη συνολική ποσότητα νερού στον οργανισμό. Στην οθόνη εμφανίζεται το μοτίβο μέτρησης κατά τον υπολογισμό.



Notice Fitness Coach EL.indd 126 26/01/11 15:43:38

ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ TERRAILLON - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, ακούγεται ένας χαρακτηριστικός μακρόσυρτος ήχος. Παραμείνετε πάνω στη ζυγαριά. Εμφανίζεται το βάρος, το ποσοστό σωματικού λίπους και η συνολική ποσότητα νερού που υπάρχει στον οργανισμό.



4. **Κατεβείτε από τη ζυγαριά**
Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 20 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΓΡΑΦΗ ΜΝΗΜΗΣ

Όταν η ζυγαριά βρίσκεται εκτός λειτουργίας, πατήστε το πλήκτρο [▲] ή [▼] για να επιλέξετε τη θέση μνήμης που θέλετε να διαγραφεί.
Πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα [▲] και [▼] για να διαγράψετε τα περιεχόμενα της επιλεγμένης θέσης μνήμης.

ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ

Πατήστε το πλήκτρο [ON] για 2 δευτερόλεπτα ώστε να θέσετε τη ζυγαριά εκτός λειτουργίας. Εναλλακτικά, εάν δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο για περίπου 10 δευτερόλεπτα, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

EL

ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ TERRAILLON - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

⚠ EI¢IKE™ EN¢EI•EI™ O£ONH™

1. Err0
Σφάλμα κατά την ενεργοποίηση: ξεκινήστε και πάλι με τον τρόπο που εξηγείται παραπάνω.

2. Err1
Ασταθές βάρος: ξεκινήστε και πάλι.

3. Err2
Υπερφόρτωση: κατεβείτε αμέσως.

4. Err3
Η αντίσταση του σώματος υπερβαίνει το όριο (100 ohm - 1kohm): ξεκινήστε και πάλι. Για ορισμένους τύπους επιδερμίδας, είναι πιθανό να εμφανίζεται περιστασιακά η ένδειξη Err3. Στην περίπτωση αυτή ίσως χρειαστεί να υγράνετε τα πόδια σας για να βελτιωθεί η επαφή με το ηλεκτρόδιο.

5. Err4
Το ποσοστό του σωματικού λίπους είναι εκτός της περιοχής 5%-50%: ξεκινήστε και πάλι

6. Err5
Όγκος νερού πάνω από το φυσιολογικό. Βρέξτε ελαφρά τα πόδια σας και ξεκινήστε από την αρχή.

7. Lo
Η μπαταρία είναι πεσμένη: αντικαταστήστε την.

⚠ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Μην αποσυναρμολογείτε τη ζυγαριά παρά μόνο όταν αντικαθιστάτε τις μπαταρίες διότι περιέχει εξαρτήματα που δεν επιδέχονται επισκευής από το χρήστη. Οι εσφαλμένοι χειρισμοί μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στη ζυγαριά.
2. Αφαιρείτε τις μπαταρίες όταν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά για μεγάλο χρονικό διάστημα.
3. Καθαρίζετε τη ζυγαριά μετά από κάθε χρήση με ένα νωπό πανί. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικές ουσίες και μην βυθίζετε τη μονάδα σε νερό.
4. Αποφεύγετε τις απότομες πτώσεις ή κραδασμούς της ζυγαριάς, όπως για παράδειγμα τη ρίψη της στο δάπεδο.

Notice Fitness Coach EL.indd 128 26/01/11 15:43:38

EL

ΖΥΓΑΡΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ TERRAILLON - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

1. Τεχνολογία ανάλυσης της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA) για μετρήσεις σωματικού βάρους και ποσότητας νερού στον οργανισμό
2. 4 μνήμες
3. Ένδειξη χαμηλής μπαταρίας
4. Μέγιστο βάρος: 160kg, 24st ή 360lb
5. Ελάχιστο βάρος: 10kg, 1,5st ή 22lb
6. Προσαύξηση: 100g, 1/4lb ή 0,2lb
7. Προσαύξηση σωματικού λίπους και ποσότητας νερού στον οργανισμό: 0,1%
8. Εύρος ηλικιών από 10 έως 99 ετών.
9. Λειτουργεί με 4 μπαταρίες τύπου AAA 1,5V (δεν περιλαμβάνονται)
10. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκαν 7000 ζυγίσεις.
11. Καθαρό βάρος: 1600g

¶PO™TA™IA TOI ¶EPIBA§§ONTO™

Τοποθετήστε τις παλιές μπαταρίες στον ειδικό κάδο συλλογής και ανακύκλωσης. Μην ανακατεύετε διαφορετικούς τύπους μπαταριών. Μην ανακατεύετε παλιές με καινούργιες μπαταρίες.
Όταν λήξει η ζωή αυτού του προϊόντος, πετάξτε το σε ειδικό κάδο ανακύκλωσης για ηλεκτρολογικά και ηλεκτρονικά απορρίματα.

E°°YH™H

Το παρόν προϊόν φέρει εγγύηση για ελαττώματα υλικού και κατασκευής. Κατά την διάρκεια της περιόδου ισχύος της εγγύησης, τα ελαττώματα υλικού και κατασκευής θα επισκευάζονται δωρεάν (σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να έχετε μαζί σας την απόδειξη αγοράς). Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει τις βλάβες που οφείλονται σε ατυχήματα, κακή χρήση ή αμέλεια. Σε περίπτωση παραπόνου, απευθυνθείτε πρώτα στο κατάστημα από όπου αγοράσατε τη συσκευή.

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach EL.indd 129 26/01/11 15:43:38

TU

TERRAILLON VÜCUT YAĞI TARTISI – KULLANIM KILAVUZU

GİRİŞ

TERRAILLON vücut yağı tartısı, ISO 9001 Kalite, ISO 14001 Çevre, OHSAS 18001 Sağlık ve Güvenlik Yönetimi Sistemleri sertifikalarına sahip bir tesiste tasarlanmış ve üretilmiştir. Tartı, vücut yağını ve toplam vücut suyunu hesaplamak için Biyoelektrik Empedans Analizi (BIA) yöntemini kullanmaktadır.
Bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun ve ileride bakabilmeniz için el altında bulundurun.

GÜVENLİKLE İLGİLİ NOTLAR

Üniteyi kullanmadan önce özellikleri ve işlevleri tanımak için bu bölümü lütfen dikkatle okuyun.
• Burada gösterilen uyarı işaretleri ve örnek simgeler, bu ürünü güvenli ve doğru şekilde kullanmanız ve ürünün hasar görmesini, tehlikeli durumları ve sizin ya da başkalarının yaralanmasını önlemek için sıralanmıştır.

⚠ ÖNLEM UYARISI	Ürünün kullanımı ve hasarın, tehlikenin ve yaralanmanın önlenmesi için doğru koşulu gösterir.
⚠ KULLANICILAR İÇİN ÖNEMLİ	Kullanıcıların ürünü kullanmadan önce okuması gereken önemli bilgileri gösterir.
⚠ BAKIM	Yanlış kullanım ve hatalı bakım sonucunda ürünün hasar görme olasılığının olduğu konuları gösterir.

⚠ ÖNLEM UYARISI

• Tartıyı kalp pili, takma organlar, doğum kontrol aygıtları, metal plakalar veya vidalar gibi vücut implantları olan kişilerde kullanmayın. Aygıtların hatalı çalışmasına veya yanlış bir sonucun doğmasına neden olabilir. Şüpheniz olduğunda, lütfen doktorunuza danışın.
• Yanlış kullanım yaralanmaya neden olabileceği için tartının parçalarını sökmeyin.

⚠ KULLANICILAR İÇİN ÖNEMLİ

• Yalnızca belirtilen türde pil kullandığınızdan emin olun (bkz. “Pilleri Takma” bölümü).
• «Athlete» (Sporcu) modu sadece 18 yaş ve üstü kişiler içindir.
• Vücut yağ yüzdesi tahminleri vücuttaki su miktarına göre değişir ve alkol tüketimi, regl, hastalık, aşırı egzersiz, vb. nedenlerden dolayı sıvı kaybı ya da aşırı sıvı alımı bu tahminleri etkileyebilir.
• Hamile kadınlarda kullanmayın. Sonuç hatalı olacaktır.
• Vücut yağı ve vücut suyu oranı tahminlerinin yapılabilmesi için kişinin ayaklarının daima çıplak olması gerekir.
• Bu cihaz medikal gözetim, teşhis veya tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.

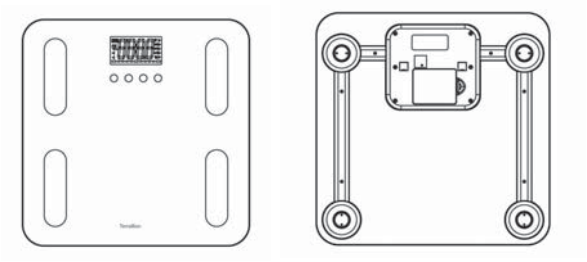
Notice Fitness Coach TU.indd 130 26/01/11 15:42:00

TU

TERRAILLON VÜCUT YAĞI TARTISI – KULLANIM KILAVUZU

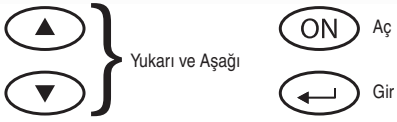
ÜRÜN AÇIKLAMASI

ÖNDEN VE ARKADAN GÖRÜNÜM



LCD EKRAN

İŞLEV TUŞLARI

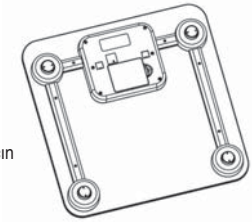


⚠ KULLANMADAN ÖNCE HAZIRLIK

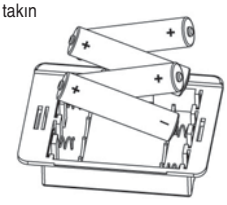
Pilleri Takma

Tartı ünitesinin arkasındaki pil kapağını açın. Pilleri takın. Pil kutuplarının doğru şekilde yerleştirildiğinden emin olun (kutuplar pil bölmesinin kapağında gösterilmiştir). Bu üniteyi uzun bir süre boyunca kullanmayı düşünmüyorsanız, tartıyı kaldırmadan önce pilleri çıkarmanız tavsiye edilir.

Pil kapağını açın



Pilleri takın



⚠ İPUÇLARI!

Lo (Düşük) yazısı görüntülendiğinde pilleri değiştirin.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach TU.indd 131 26/01/11 15:42:01

TU

TERRAILLON VÜCUT YAĞI TARTISI – KULLANIM KILAVUZU

BAŞLANGIÇ

1. Pili Takın

2. Doğru Şekilde Yerleştirin
Tartıyı düz ve sert bir zemine yerleştirin.

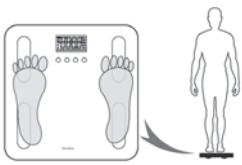
3. Tartıyı Başlatın
Tartıyı başlatmak için tartı platformuna hafifçe basın; ekranda 0 görüntülenir ve ekran kapanır. Tartı kullanıma hazırdır.

> ⚠ **UYARI!**
>
> 4 numaralı işlem, pillerin veya tartının yerinin değiştirildiği her sefer yapılmalıdır.

ÇALIŞTIRMA

Sonuçların doğruluğu, tartıda nasıl durduğunuza bağlıdır. Tartıya, ayaklarınız platformdaki metal elektrotlara mümkün olduğunca çok temas edecek şekilde basın. Vücut yağ oranı hesaplaması tamamlanıp sonuç görüntülenene dek tartının üzerinde kalın. Bacaklarınızın ayrık olduğundan emin olun (kalçadan ayaklara kadar).

Topuklar elektrotlarda ortalanmış



YALNIZCA TARTILMA İŞLEMİ

1. Tartıya çıkın ve ağırlık hesaplanırken sabit durun.

2. Ağırlık ekranda görüntülenir.

3. Kullanımdan sonra tartı otomatik kapanır.
   Tekrar tartılmadan önce 10 saniye bekleyin.

> ⚠ **UYARI!**
>
> Yaralanmayı önlemek için, platformun kenarına basmayın

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach TU.indd 132 26/01/11 15:42:01

TU

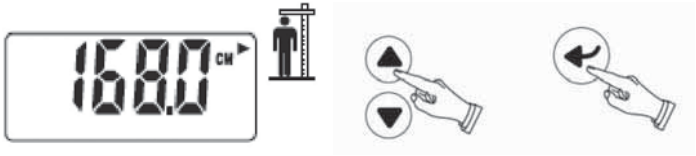
TERRAILLON VÜCUT YAĞI TARTISI – KULLANIM KILAVUZU

KİŞİSEL VERİLERİNİZİ SAKLAMA

Kullanıcının boyunu, yaşını, cinsiyetini ve Normal (Normal) veya Athlete (Sporcu) modunu girin; kişisel verilerinizi mevcut 4 hafızadan birine kaydedin.

1. Boyu Ayarlayın

Tartıyı açmak için [ON] tuşuna basın ve vücut yağı ve toplam vücut suyu hesaplaması moduna girin. Boy ekranı yanıp söner. Boyu ayarlamak için [▲] veya [▼] tuşuna basın. Onaylamak için [↵] tuşuna basın.

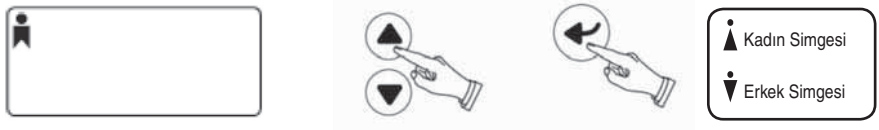


2. Yaşı Ayarlayın

Yaş ekranı yanıp söner. Yaşı ayarlamak için [▲] veya [▼] tuşuna basın. Onaylamak için [↵] tuşuna basın.

3. Cinsiyeti Seçin

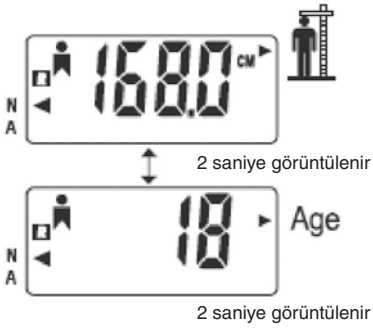
Cinsiyet simgesi yanıp söner. Erkek ve kadın arasında geçiş yapmak için [▲] veya [▼] tuşuna basın. Onaylamak için [↵] tuşuna basın.



4. Normal (Normal) ve Athlete (Sporcu) Modunu Seçin

Normal (N) veya sporcu (A) simgesi yanıp söner. Normal (Normal) ve Athlete (Sporcu) arasında geçiş yapmak için [▲] veya [▼] tuşuna basın. Athlete (Sporcu) modu yalnızca 18 yaş ve üstü kişiler içindir. 17 yaş ve altı kişiler için bu adım otomatik olarak geçilir (Bkz. bölüm: "Vücut Yağı Analizinde Athlete (Sporcu) Modu neden gereklidir?").

5. Uzun bir bip sesi duyulur ve ekranda [R] simgesi görüntülenir.



Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach TU.indd 133 26/01/11 15:42:02

6. Hafıza Konumunu Seçin
Hafıza konumları arasında geçiş yapmak için [▲] veya [▼] tuşuna basın. Hafıza konumu yanıp söner.
Seçilen hafıza konumu başka bir kullanıcı tarafından zaten kullanılmaktaysa, sayının yanında "■" görüntülenir. Başka bir hafıza konumu seçmeniz gerekir.

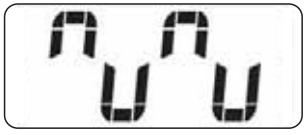
Ayarları istediğiniz ve boş hafıza konumuna kaydetmek için [↵] tuşuna basın. Ayarlama tamamlandığında uzun bir "bip" sesi duyulur.
Ekranda [M] simgesi görüntülenir; boy ve yaş görüntülenir.
Verileriniz hafızaya alınır. Tartının otomatik kapanmasına izin verin.

VÜCUT YAĞI VE VÜCUT SUYU HESAPLAMASIYLA TARTILMA İŞLEMİ

1. Hafızanızı seçin
Güç kapalıyken, hafıza konumları arasında geçiş yapmak için [▲] veya [▼] tuşuna basın. Hafıza konumu kullanılmaktaysa, ekranda boy, yaş, cinsiyet ve Normal/Athlete (Normal/Sporcu) seçimiyle hafıza konumu görüntülenir. Seçilen konumu onaylamak için [↵] tuşuna basın; uzun bir bip sesi duyulur.

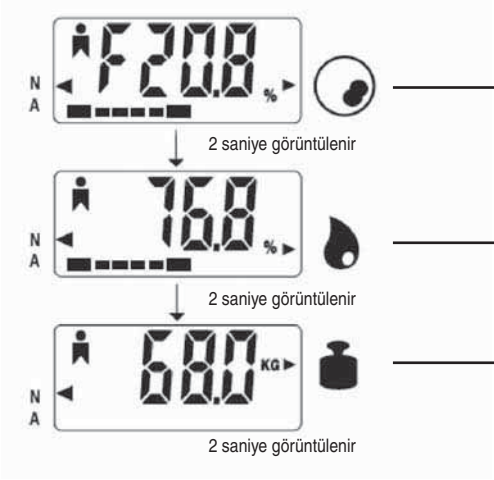
2. Çıplak ayakla tartıya çıkın
Sabit durun; ağırlık yaklaşık 2 saniye içinde ekranda görüntülenir.

3. Tartının üzerinde kalın
Tartı, vücut yağını ve toplam vücut suyunu hesaplamaya başlar. Hesaplama yapılırken ölçü birimi ekranda görüntülenir.



Notice Fitness Coach TU.indd 134 26/01/11 15:42:02

Süreç tamamlandığında uzun bir bip sesi duyulur. Tartının üzerinde kalın. Ağırlık, vücut yağı yüzdesi ve toplam vücut suvu vüzdesi görüntülenir.



4. Tartıdan inin
Tartı 20 saniye sonra otomatik kapanır.

HAFIZAYI SİLMEK İÇİN

Güç kapalıyken, silmek istediğiniz hafızayı seçmek için [▲] veya [▼] tuşuna basın.
Seçilen hafıza içeriğini silmek için [▲] ve [▼] tuşlarına aynı anda basın.

TARTIYI KAPATMAK İÇİN

Tartıyı kapatmak için 2 saniye boyunca [ON] tuşuna basın. Bunun yerine, yaklaşık 10 saniye hiçbir tuşa basılmadığında tartı otomatik kapanır.

TU

TERRAILLON VÜCUT YAĞI TARTISI – KULLANIM KILAVUZU

⚠ ROZWI ZYWANIE PROBLEMÓW

1. Err0
Yanlış başlatma : yukarıda açıklanmış olduğu gibi yeniden başlayınız.

2. Err1
Sabit olmayan ağırlık : tartımı yeniden yapınız.

3. Err2
Aşırı yük : ağırlığı derhal geri çekiniz.

4. Err3
Sınırın ötesinde vücut yağ oranı (100 ohm ila 1kohm) : ölçümü yeniden yapınız. Eğer Err3 çok sık ortaya çıkıyorsa ve cilt tipinize bağlı olarak (ince veya kalın), elektrotlarla daha iyi bir temas için ayaklarınızı nemlendirmeniz gerekli olabilir.

5. Err4
Vücut yağ yüzdesi, % 5 - % 50 aralığının ötesinde : ölçümü tekrar yapınız.

6. Err5
Su hacmi standardın ötesinde. Ayaklarınızı biraz nemlendiriniz ve yeniden başlayınız.

7. Lo
Eskimiş pil : değiştiriniz.

⚠ BAKIM

1. Pili değiştirmek dışında tartının parçalarını sökmeyin; kullanıcı tarafından onarılabilecek parçalar içermemektedir. Hatalı kullanım sonucunda tartı hasar görebilir.
2. Tartı uzun süre kullanılmayacağı zaman pili çıkarın.
3. Kullandıktan sonra tartıyı nemli bir bezle silin. Çözücü maddeler kullanmayın ve tartıyı suya batırmayın.
4. Tartıyı yere düşürmek gibi şiddetli darbelerden veya titreşimden koruyun.

Notice Fitness Coach TU.indd 136 26/01/11 15:42:02

TU

TERRAILLON VÜCUT YAĞI TARTISI – KULLANIM KILAVUZU

ÜRÜN ÖZELLİKLERİ

1. Vücut yağı ve vücut suyu oranı ölçümleri için Biyoelektrik Empedans Analizi (BIA) teknolojisi
2. 4 kullanıcı hafızası
3. Düşük pil göstergesi
4. Maksimum Kapasite: 160kg, 24st veya 360lb
5. Minimum Kapasite: 10kg, 1,5st veya 22lb
6. Ölçekleme: 100g, 1/4lb veya 0,2lb
7. Vücut yağı ve vücut suyu ölçekleme: %0,1
8. Yaş aralığı 10 ile 99 arasıdır.
9. 4 adet 1,5V pil ile çalışır (birlikte verilmez)
10. Güvenilirliği 7000 tartım ile test edilmiştir.
11. Net ağırlık: 1600g

ÇEVRE KORUMASI

Kullanlmş pilleri toplanp geri dönüştürülmeleri için bu amaca yönelik bir konteynra brakn. Değişik tipte pilleri karştrmayn. Kullanlmş pilleri yeni pillerle karştrmayn.
Kullanm ömrü sona erdiğinde, bu ürünü elektrikli ve elektronik donanm atklarnn geri dönüşümü için bir toplama noktasna teslim edin.

GARANTİ

Bu ürün malzeme ve imalat hatalarına karşı garantilidir. Bu tür hatalar garantinin geçerlik süresinde ücretsiz olarak giderilecektir (garanti kapsamındaki şikayetler durumunda, satın alım kanıtı sunulmalıdır).Bu garanti, kaza, yanlış kullanım veya ihmalden kaynaklanabilecek zararları kapsamaz. Bir şikayet durumunda, ilk olarak ürünü satın almış olduğunuz mağazaya başvurun.

Terraillon
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

Notice Fitness Coach TU.indd 137 26/01/11 15:42:03

Terraillon SAS France & Headquarters
1 rue Ernest Gouin
78290 Croissy sur Seine
Service consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

Service Après Vente :
Terraillon chez MGF logistique
ZI d'Epluches - Rue des Préaux
95310 St-Ouen l'Aumône

Terraillon UK Ltd
2 The Waterhouse
Waterhouse Street - Hemel Hempstead
Herts HP1 1ES - UK
Tel: +44(0)1442 270444 - sales@terraillon.co.uk

Terraillon Deutschland GmbH
sales@terraillon.co.uk

Terraillon SRL
Via Ercole Oldofredi, 39
Milano - Italia
Tel: +39 (0)2 66114199

Terraillon Asia Pacific Ltd
4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay - Hong Kong
Tel : +852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

Terraillon Corp
303 Windsor Falls Drive
Canton, GA 30114
Tel : 678-591-3048
customerserviceusa@tcorpusa.com

Terraillon®
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT
www..terraillon.com

P/N: 700351973(Rev10.12)